


ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

గర్భధారణ సమస్యలు



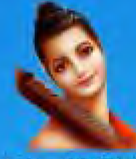


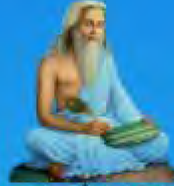
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

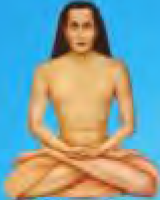

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

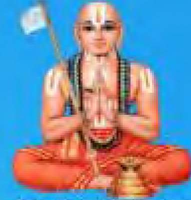
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

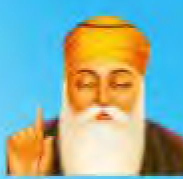

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్

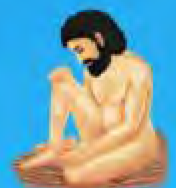

గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు


గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

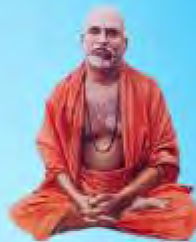

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: In ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre

Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books
- Rashtrapati Bhavan
- CMU-Books
- Sanskrit
- TTD,Tirupathi
- Kerala Sahitya Akademi

Journals
- INSA

Newspapers
- Times of India
- Indian Express
- The Hindu
- Deccan Herald
- Eenadu
- Vaartha

Manuscripts
- Tamil Heritage Foundation
- AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

గర్భధారణ సమస్యలు

రాంషా

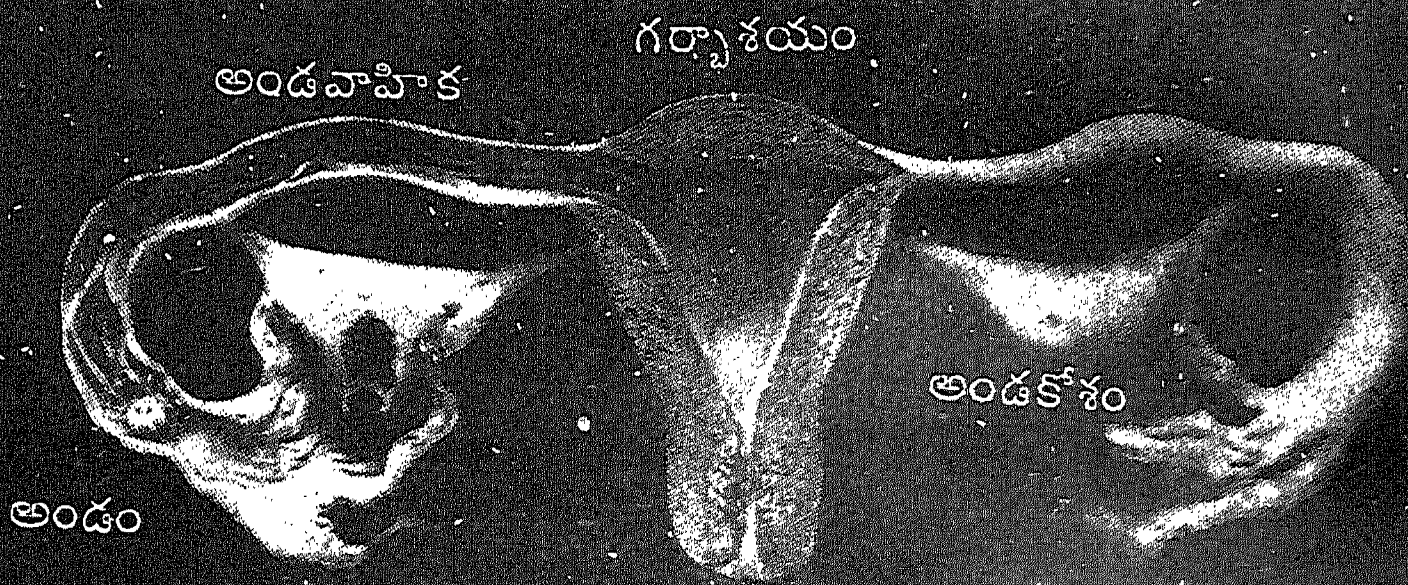
ధర్మచక్ర పవర్ ప్రెస్
సామర్లకోట – 533 440

ఉపోద్ఘాతం

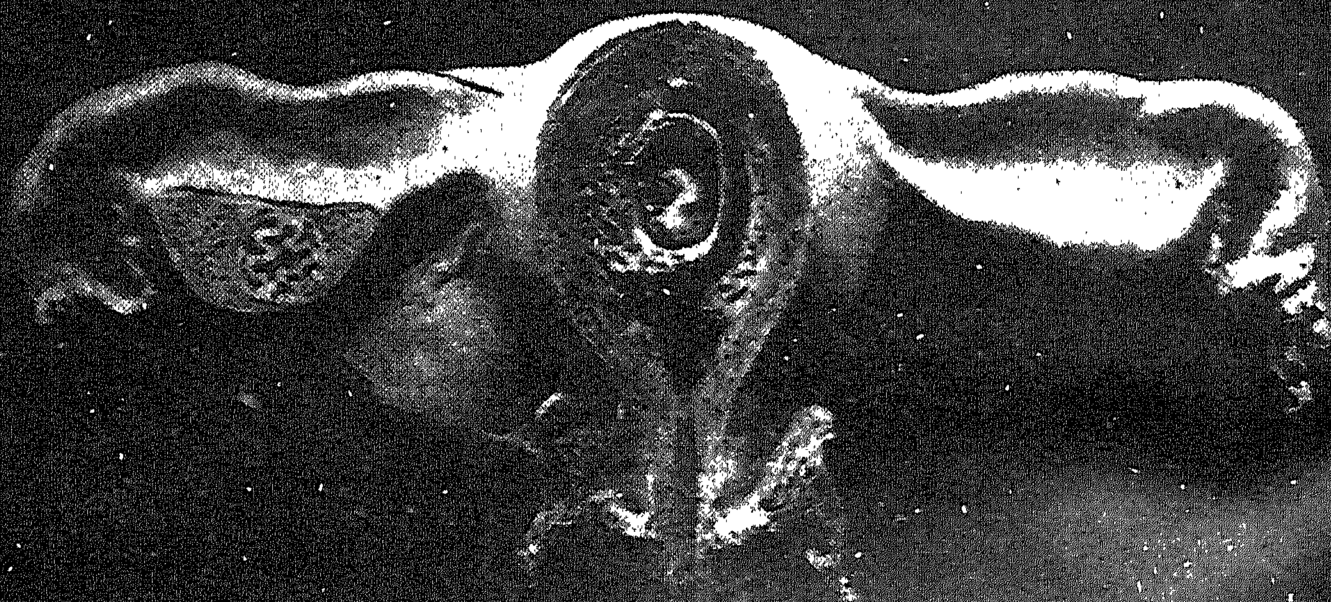
ఆడవాళ్ళందరికీ గర్భం ధరించటం, పిల్లల్ని కనటం అమృతమయ ఘట్టాలు. అంత ఆందోళనగానూ ఉంటవి. తొలి చూలు యిల్లాలికి వంట్లో వచ్చే మార్పులు ఎంత గగుర్పాటు కలిగిస్తాయో అంత గుండె దడ పుట్టిస్తాయి. ఒకసారి కాన్పు అనుభవించాక అంత భయం ఉండదు గాని, ఏమయినా పురుటి పురుటికీ తేడాలుంటాయి గదా! అది కూడా చింత కలిగిస్తుంది.

గర్భవతి అయిన ప్రతీ స్త్రీకీ ఏ మానసిక భయాలుంటాయో, ఏ సందేహాలుంటాయో, ఉండటానికి అవకాశముందో వాటిన్నింటినీ ఫ్రాంక్‌గా చర్చించటం ప్రధానమను కున్నాము. అందుకే మీకీ చిన్న పుస్తకాన్ని అందిస్తున్నాము.

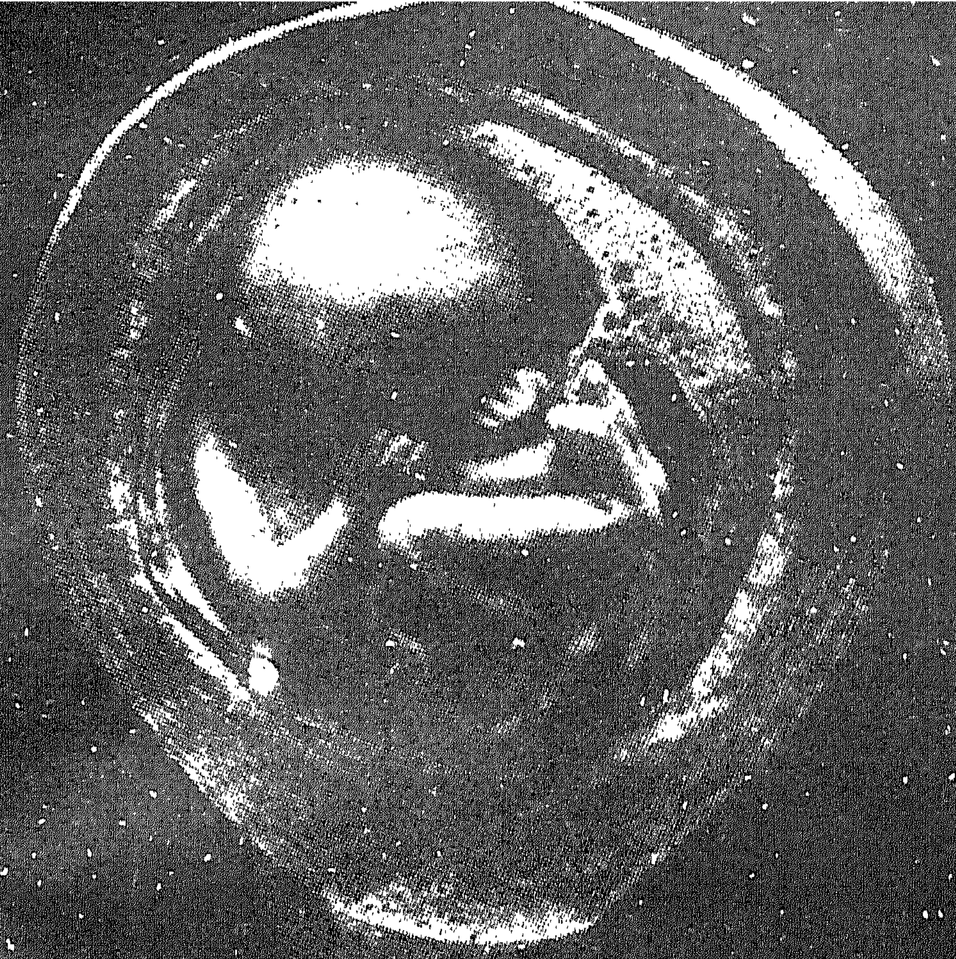
విషయ సూచిక



గర్భధారణ: వీర్యకణాలు గర్భాశయం గుండా అండ వాహిక లోకి చేరుకున్నాయి. అక్కడ ఒక కణం అండాన్ని పొదగుతుంది.



పొదగబడిన అండం గర్భాశయంలో ప్రతిష్ఠించబడి, పెరిగి



ఎదుగుతున్న శిశువు.



ప్రసవతేదీని మీరే తెలుసుకోవచ్చు!

Jan.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Oct.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Nov.
Feb.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
Nov.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5				Dec.
Mar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Dec.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	Jan.
Apr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Jan.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		Feb.
May	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Feb.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	Mar.
June	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Mar.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		Apr.
July	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Apr.	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	May
Aug.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
May	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	June
Sep.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
June	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		July
Oct.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
July	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Aug.
Nov.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Aug.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		Sep.
Dec.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Sep.	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Oct.

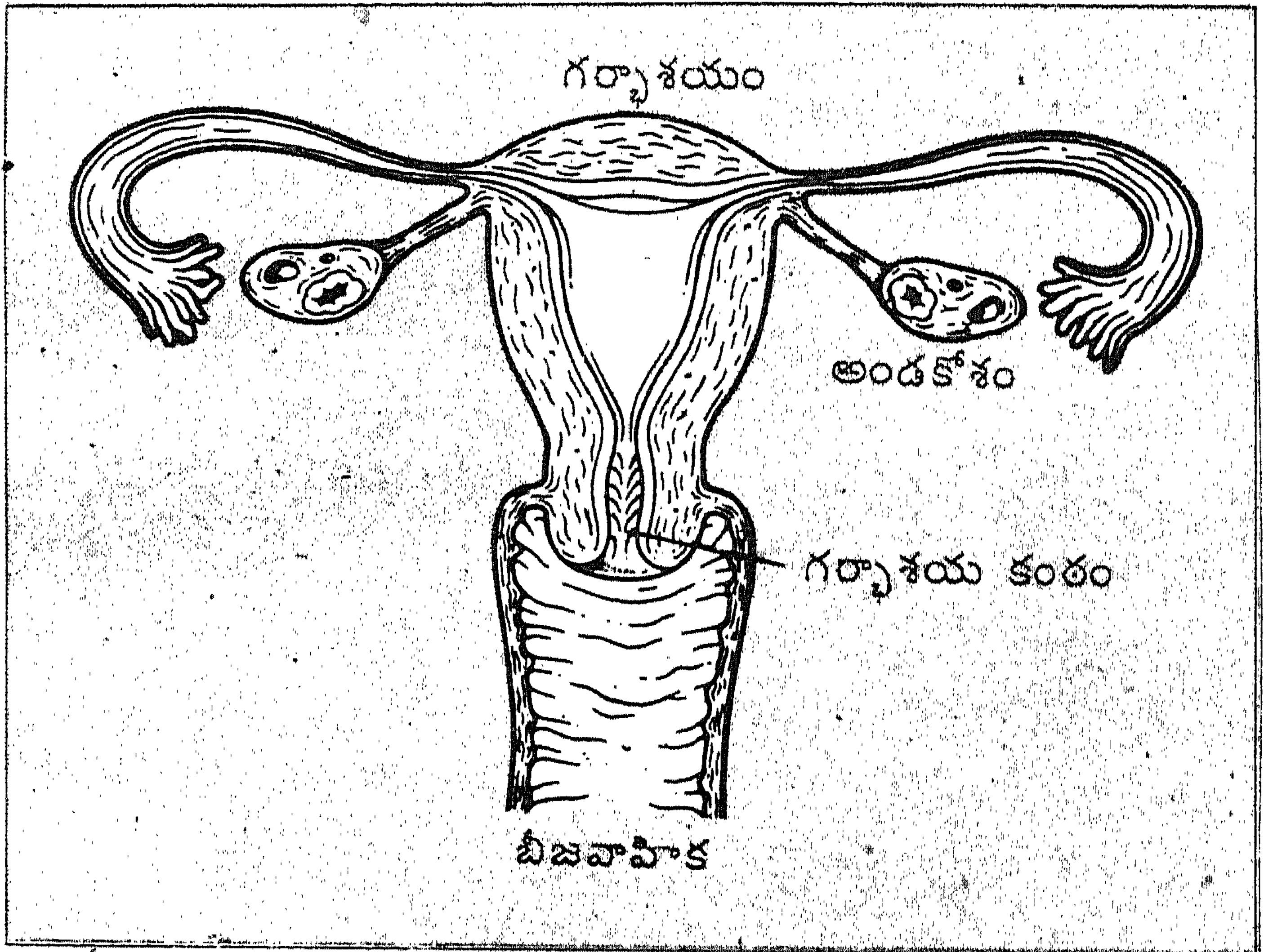
పై పట్టికలో 12 అడ్డు వరసలున్నాయి. అవి 12 నెలలకు సంబంధించినవి. ఒకొక్కదాన్లో రెండు వరసల్లో అంకెలున్నాయి. పై వరస అంకెల్లో ఆఖరుసారి బహిష్టయిన నెల, తేదీ చూసుకోవాలి. సరిగ్గా ఆ తేదీ కిందనే ప్రసవమయ్యే తేదీ వ్రాసి ఉంటుంది. ఉదాహరణకి ఒకామె ఫిబ్రవరి 2న ఆఖరుసారి బహిష్టయిందనుకోండి. ఫిబ్రవరి 2వ తేదీ రెండవ అడ్డువరసలో ఉంది. దాని కింద వరసలోని తేదీ నవంబరు 9. అనగా ఆమె నవంబరు 9న ప్రసవిస్తుందన్న మాట. (ఒక వారం అటూఇటూ కావచ్చు)

1

గర్భం ఎలా వస్తుంది?

గర్భం ఎలా వస్తుంది?

ఆడవాళ్ళకు 15వ ఏటనుంచీ 45వ ఏటిదాకా ప్రతినెలా ఒక అండం విడుదలవుతూ వుంటుంది. ఎప్పుడయినా రెండు అండాలు ఒకేసారి విడుదల కావచ్చు. ఈ అండం/అండాలు అండవాహిక(ల)లోకి ప్రవేశించి గర్భకోశంలోకి చేరుకొంటాయి. అప్పటికి ఇరవై నాలుగు



చిత్రపటం నెం| 1

గంటలు ముందే గాని, ఆ తర్వాత ఇరవై నాలుగుగంటలలోగా గాని ఆమె భర్త ఆమె బీజవాహికలో వీర్యాన్ని విడుదల చేసి వుంటే, అందులోని వీర్యకణాలు గర్భాశయ శీర్షం లోంచి గర్భాశయంలోకి, అక్కడ నుంచి అండవాహికల్లోకి ప్రవేశించి అప్పటికే దారిలో ఎదురువస్తున్న అండాన్ని పొదగడం జరుగుతుంది. అండాన్ని ఎన్ని మిలియన్ల వీర్యకణాలు ముట్టడించినా అందులో ఏదో ఒక్కటి మాత్రమే ఛేదించుకొని లోపలికి ప్రవేశించి అందలి న్యూక్లియన్‌లో లీనమయి పోతుంది. దీనినే పొదగటమన్నాము. అలా పొదగటం లోనే పిండం తయారవుతుంది. ఆ పిండమే శిశువవుతుంది.

మిగిలిన వీర్యకణాలు చూస్తూ ఊరుకొంటాయా?

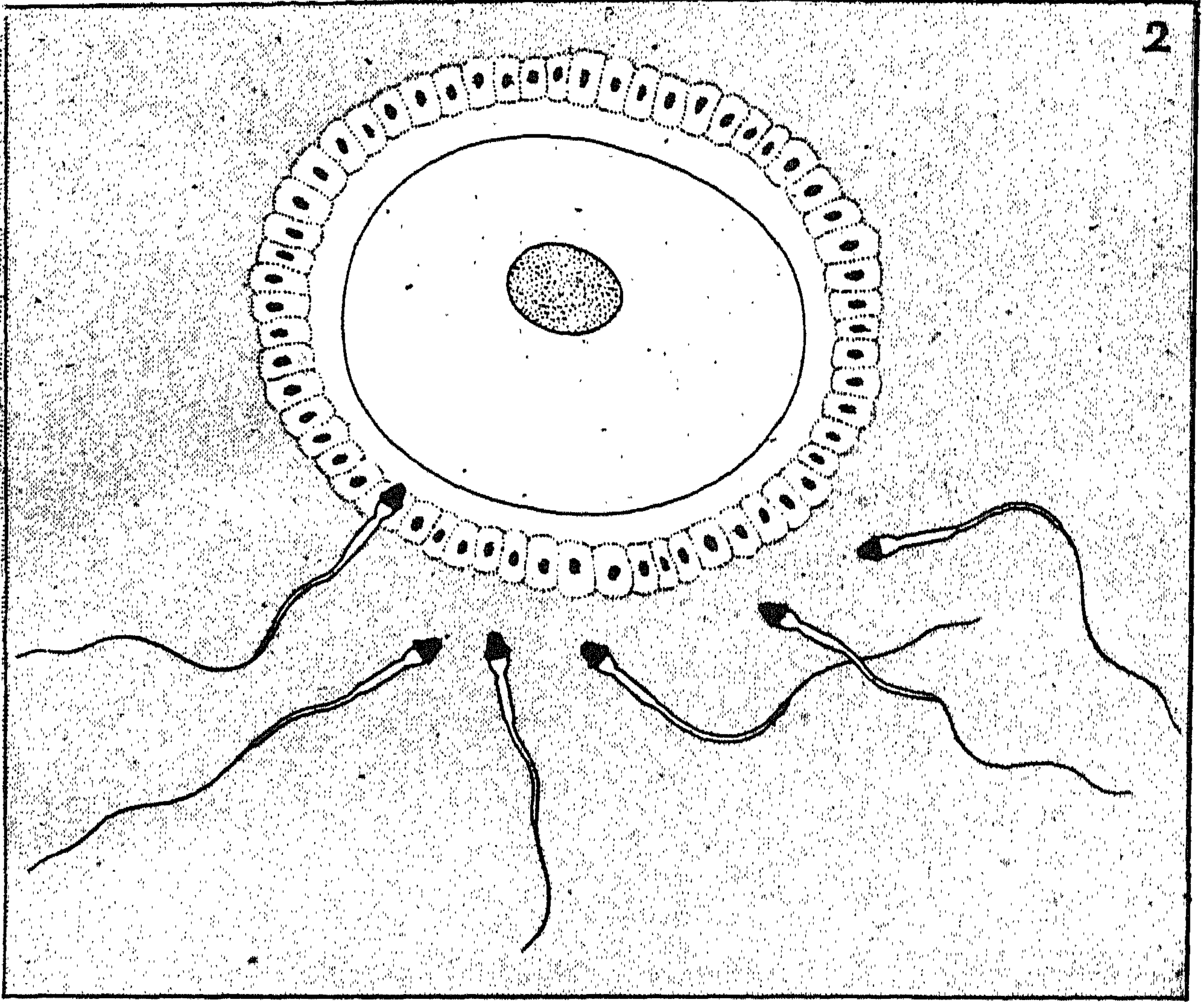
మిగిలిన వీర్యకణాలు చూస్తూ ఊరుకోవు. అవి కూడా పొదగటానికే ప్రయత్నిస్తాయి. కాని, అవి పొదగకుండా ముందు పొదిగిన వీర్యకణం వల్ల ఆ గ్రుడ్డుకు చుట్టూ జిగురుపదార్థం ఏర్పడుతుంది. ఈ పదార్థం మిగతా వీర్యకణాల ప్రయత్నాన్ని విఫలం చేస్తుంది.

ఒకవేళ అన్ని వీర్యకణాలు ఆ గ్రుడ్డును పొదిగితేనో?

అంతమంది పిల్లలూ ఒక్క కాన్పులోనే ఆమెకు కలుగుతారు. గాంధారికి నూరుగురు పిల్లలు యిలాగే పుట్టి ఉంటారు. అప్పట్నుంచీ ప్రకృతి ఈ పొరబాటును రానివ్వకుండా ఒక్క కణం పొదిగీ పొదగగానే ఆ రసాయనిక ద్రవ్యాన్ని విడుదల చేసి అండకవచం మిగతా వీర్యకణాలకు దుర్భేద్యంగా ఉండేటట్టుతయారు చేసింది.

అండం అండవాహిక కొసనుంచి గర్భకోశం లోకి రావాలంటే ఎలాగ? దానికదే దొర్లుకుంటూ వచ్చేస్తుందా?

అసలే అండం గుండెసూది తలకన్న చిన్నదిగా ఉంటుంది. అందులో వీర్యకణం దూరింది. కనుక అది కదలదు; మెదలదు. అండ



అండవాహికల్లో ఒడ్డుతట్లు (స్ట్రాండ్స్) లాంటివి ఉన్నాయి. వాటినుంచి ఉమ్మ నీరులాంటి రసం తయారవుతుంది. ఆ రస ప్రవాహంలో పడి ఈ అండం క్రమక్రమంగా జరిగి అడుగున ఉన్న గర్భకోశంలోకి కొట్టుకు వస్తుంది. అందుకుగాను ఈ ఒడ్డుతట్లు ఆ ప్రవాహాన్ని--మనం చేతిలో వేడినీళ్ళు, చన్నీళ్ళు కలిసినట్లు - కలుపుతాయి. ఆరోగ్యవంతురాలయిన ప్రతి స్త్రీకి ఈ రసాలు అండ వాహికల చివరి అంచులనుంచి గర్భకోశంలోకి ప్రవహిస్తూనే ఉంటాయి. అవి బీజవాహిక లోకి వచ్చి ఆరిపోతాయి.

ఈ అండవాహికల గొట్టం కండరాలలో తయారయింది. అది ఒకప్రత్యేక లయలో సంకోచ వ్యాకోచాలను చెందుతుంది. ఆ విధంగా అండకోశంలోంచి విడుదలయి బయటకొచ్చిన అండాన్నిఅండవాహికలు లోపలికి మ్రింగటం జరుగుతుంది.

పై రెండు కారణాలవల్ల పిండమయిన అండం అండ వాహికల్లోంచి ప్రయాణంచేసి గర్భకోశం లోకి ప్రవేశిస్తుంది. మధ్య మధ్య మరీ యిరుకుగా ఉన్న అండవాహిక భాగంలో ఆగిపోవచ్చు. అక్కడే పెరిగి పెద్దదయి తల్లిప్రాణం మీదకు తేవచ్చు. తేదా గర్భకోశంలోనికి జారుకొని దాని లోపలి పొరలో నాటుకోనూవచ్చు. అండం పిండమయిన తరువాత గర్భకోశంలోకి వెళ్ళి నాటుకోవటానికి ఏడురోజులయినా పడుతుంది.

తల్లికో, తండ్రికో ఏమాత్రం వ్యభిచార దోషం ఉన్నా అండ వాహికలు వ్యాధిగ్రస్తమై, ఛెళ్లునకొట్టే పిలకలుగాని, కండరాలుగాని చెడిపోయి అండం అండవాహికల నుంచి బయటపడదు.

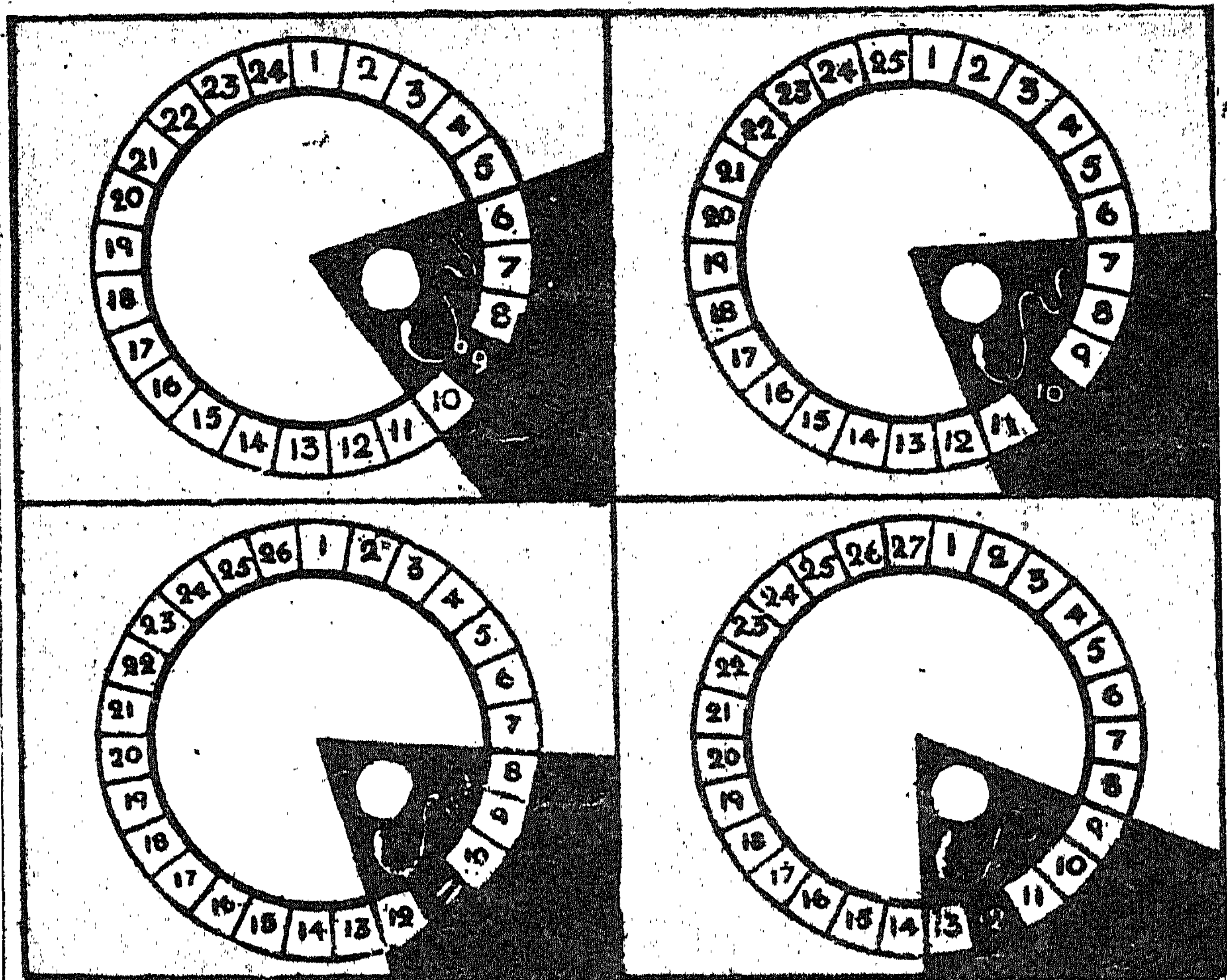
వీర్యకణం గాని, అండంగాని ఎన్నాళ్లు సజీవంగా ఉండగలవు?

అండం 36 గంటల దాకా బ్రతికి ఉండగలదు. వీర్యకణం 24 గంటల దాకా బ్రతికి ఉంటుంది. కనుక ఈ రెండూ 24 గంటలలోగా ఏకమయిపోవాలి.

గ్రుడ్డు ఎప్పుడు విడుదలవుతుంది?

ఆడవాళ్ళు నెలకో గ్రుడ్డు పెడతారు. గ్రుడ్డు పెట్టిన 24 గంటల్లోగా మగవాడు పొదగకపోతే పధ్నాల్గు రోజులకు బహిష్టయి పోతారు. కనుక 28 రోజుల కొకసారి బహిష్టయ్యే ప్రతి స్త్రీ బహిష్టుకు 14 రోజులు ముందుగా ఒక గ్రుడ్డు పెడుతుంది. అదీ బహిస్టయిన 14వ రోజునే! ఇంకొకావిడ 35 రోజుల కొకసారి బహిష్టవుతుందనుకోండి. ఆవిడ బహిష్టుకు 14 రోజుల ముందట అనగా 21వ రోజున అండాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఎన్ని రోజుల కొకసాంబహిష్టవుతుందో లెక్క కట్టడానికి వీలుతేని స్త్రీ దురదుష్టవంతురాలు. గ్రుడ్డు విడుదలయిన తర్వాత ఖచ్చితంగా 14వ రోజున బహిష్టవటం ఖాయమే అయి

చిత్రం నెం. 3

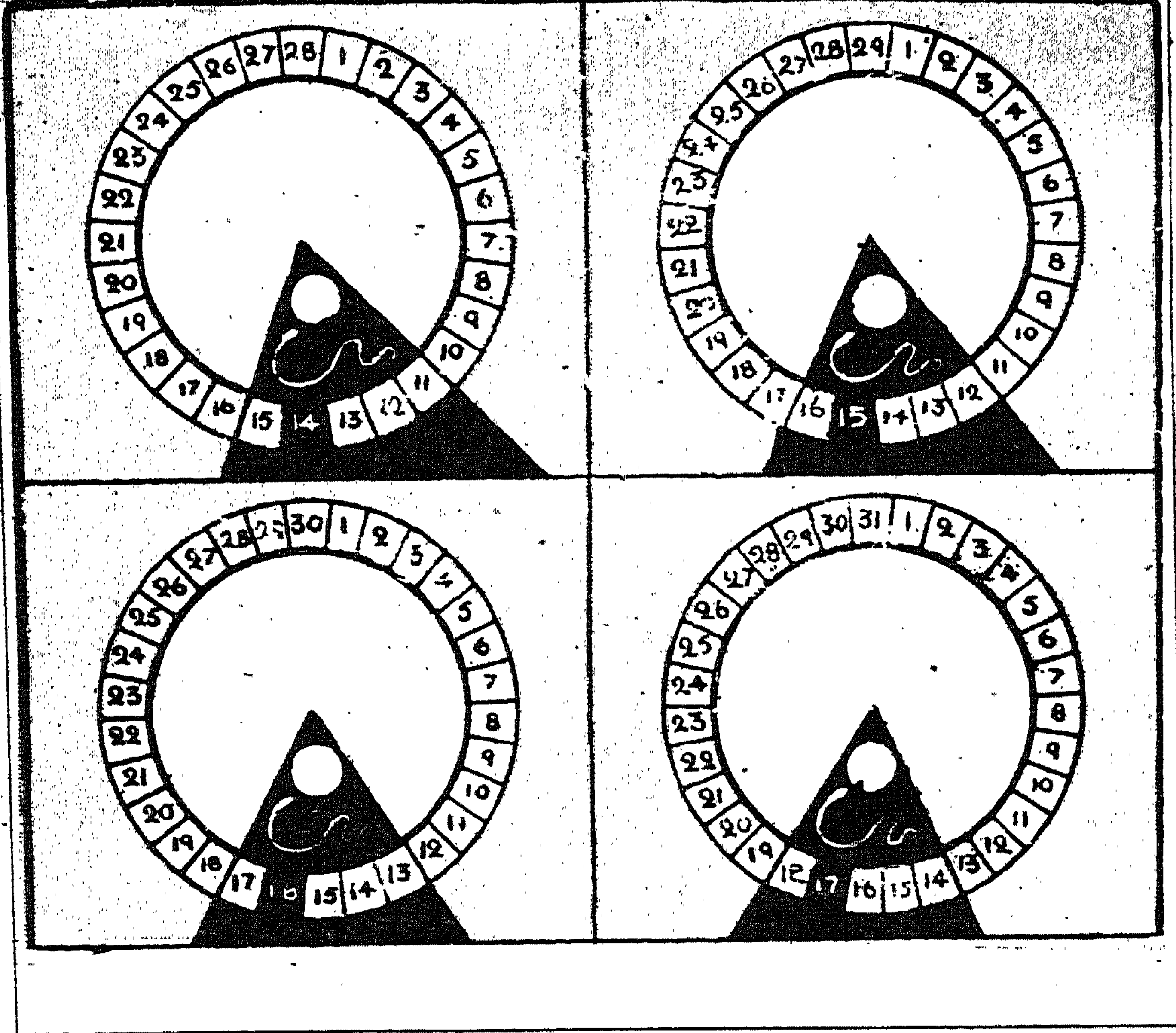


నప్పటికీ అగ్రుడ్డు విడుదలకు ఈమె ఏనెలలో ఎన్ని రోజులు తీసుకుంటుందో తెలియదు గదా! ఏ నెల ఎన్ని రోజులకు బహిష్ట వుతుందో తెలియని స్త్రీ ఏ నెల ఎన్నవ రోజున అండాన్ని విడుదల చేస్తుందో చెప్పలేము.

ఏయే రోజుల్లో స్త్రీలు గర్భం ధరించటానికి అవకాశం ఉంది?

విడుదలయిన అండం 36 గంటలకంటే ఎక్కువకాలం బ్రతకదన్నది జ్ఞాపకం పెట్టుకోండి. కనుక నెల మొత్తం మీద గర్భం ఒకటి, రెండు రోజుల్లోనే రావాలి. కనుక ఒకానొక స్త్రీ ఎన్నాళ్ళకొకసారి

చిత్రపటం నెం.4



బహిష్టు అవుతుందో లెక్క చూసుకొని, ప్రతినెలా అన్నాళ్ళకే ఆమె బహిష్టు అవుతూవుంటే పైబొమ్మలోని ఋతుచక్రాలను బట్టి ఆమె ఎప్పుడు అండాన్ని విడుదల చేస్తుందో ఆమెతో ఏయేరోజుల్లో రమిస్తే గర్భం వస్తుందో గ్రహించండి.

ఈ బాధంతా ఎందుకు రోజూ రతిచేసుకుంటే చాలదా?

"చాలదా"? అంటే. ఎవరికి? గర్భం రావటానికా? రోజూ రతిచేసుకోవటం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు మూడుసార్లు రతి చేసుకేసుకోవటం అసలే మంచిది కాదు. రోజు విడిచి రోజు ఒకసారి

రతిచేసుకోవటమే మంచిది. అప్పుడే వీర్యంలో వీర్యకణాలు బాగా ఎదిగి గర్భోత్పత్తికి తగినంత పుష్టిగా ఉంటాయి. కనుక ఈ విధంగా రోజువిడిచి రోజు కొకసారి రతిచేసుకొనే స్త్రీ ఎంత అపక్రమంగా బహిష్టుఅవుతున్నా గర్భం ధరించే అవకాశం ఉంది. ఏ రెండు రతుల మధ్యనయినా అండ స్రావమయిన రోజు పడటం ద్వారా ఆమె గర్భాన్ని ధరించే అవకాశం వుంది.

_అనునిత్య వ్యభిచారమే వృత్తిగా గల స్త్రీలకు గర్భం రాదేమి?_

ఒకానొక వ్యభిచారిణి వృత్తివల్ల రోజూ నలుగురైదుగురు పురుషులచే రమింపబడుతున్నదే అనుకోండి. ఎంత పుష్కలంగా వీర్యం ఆమెకు లభిస్తున్నా అంతా గర్భకోశంచే స్వీకరించ బడదు. మొట్టమొదటి రతిలో లభించిన వీర్యంలోనే అది నిండిపోయి, తరువాత లభించిన వీర్యాన్ని బయటకు నెట్టివేస్తుంది. ఆ రోజున అండస్రావమయి ఉండి గర్భం రావటమే జరిగితే తొలికలయికవల్ల పొందిన వీర్యం వల్లనే వస్తుంది. మిగతా కలయికవల్ల లభించిన వీర్యం నిరుపయోగ మవుతుంది. వ్యభిచార స్త్రీలు గర్భవతులయితే వారి ఆదాయం నశిస్తుంది. కనుక ఎప్పటికప్పుడు వారు కడిగి వేసుకొంటారు. అందుకే వారికి గర్భం రాదు.

2

గర్భ నిర్ధారణ

గర్భం వచ్చిందని ఎలా తెలుస్తుంది?

చాలా మంది స్త్రీలకు తాము గర్భాన్ని ధరించిన సంగతి యిట్టే తెలిసిపోతుంది. మొదటి నెల తప్పటం. అనగా సకాలంలో కావలసిన బహిష్టు కాకపోవటం. నెలనెలా టంచెన్‌గా బహిష్టు అవుతూ, రోజు విడిచి రోజు రతిలో పాల్గొంటున్న వ్యక్తికి పదిరోజుల దాకా బహిష్టు ఎగించిందంటే గర్భం వచ్చిందని ఖచ్చితంగా అనుకోవచ్చు. అప్పటికే గత బహిష్టయిన నాటికి ఆరువారాలు గడిచాయని అర్థం. ఆమె కడుపులో నాలుగువారాల పిండం తయారయిందన్నమాట!

అలాకాక ఆమె స్వతహాగా నెలనెలా సక్రమంగా బహిష్టుకాని మనిషిఅయితే ఇది గర్భమో, ఎగింపో తెలుసుకోవటానికి మరికొన్ని లక్షణాల కోసం ఎదురు చూడాలి.

కొందరికి ముఖం తిరగటం, వికారం వచ్చేస్తాయి. ఇంగ్లీషులో దీనిని మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ అంటారు. ఇది ఉదయమే రావాలని అనుకోకండి. రోజులో ఏ సమయంలోనైనా రావచ్చు. నడుస్తున్నప్పుడు, పడుకుని మంచం మీంచి లేచేటప్పుడు తలతిప్పు ముంచుకొస్తుంది. అదయినా కొద్దిసేపే. దీనినే నాసియా అంటారు.

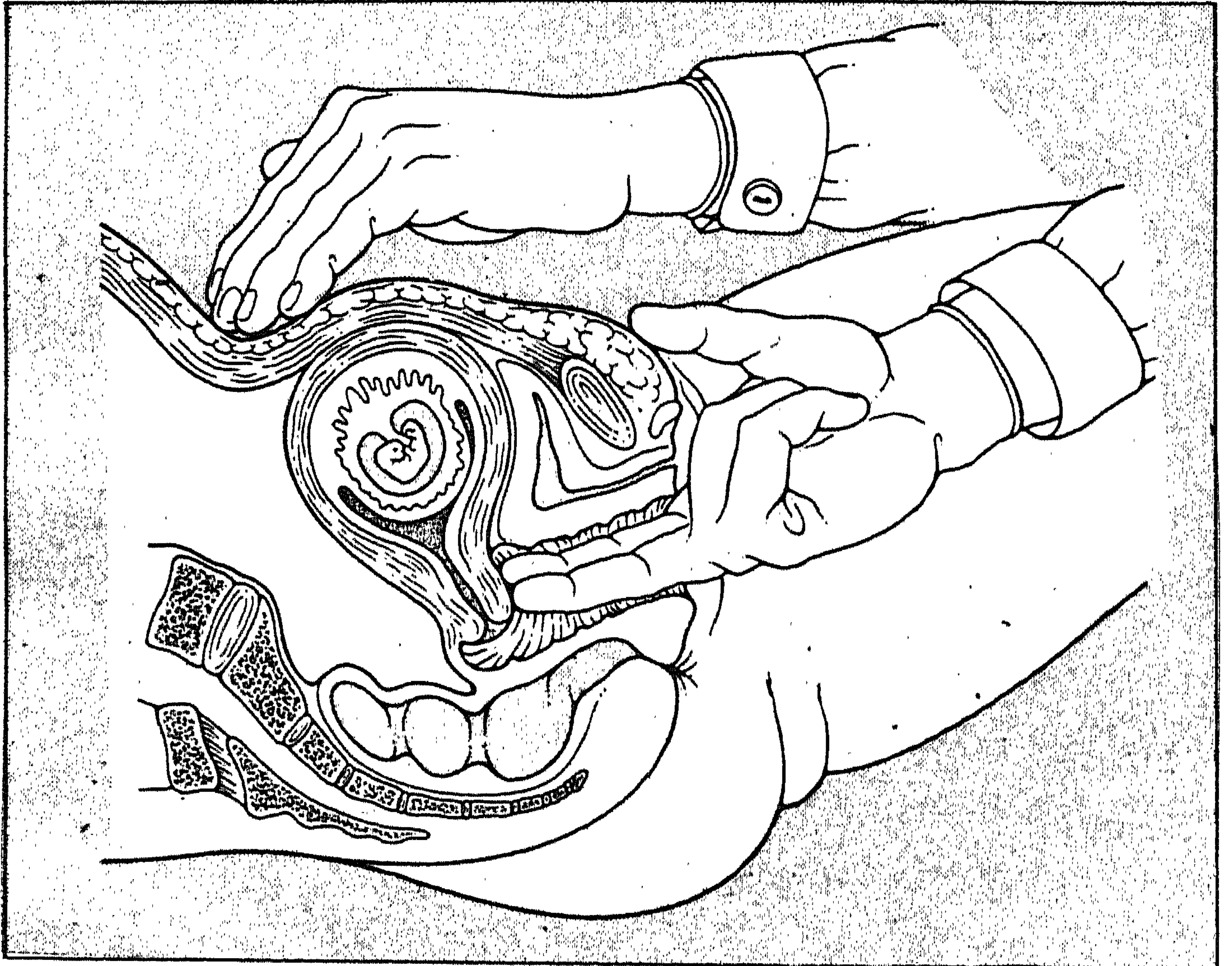
రొమ్ముల్లో గులగుల మరో ముఖ్య లక్షణం. ముఖ్యంగా చనుమొనలచుట్టూ ఉండే రంగు ప్రదేశంలో ఈ గులగుల ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అండకోశాల నుంచి హార్మోనులు విడుదలయి రొమ్ము కొసల్ని ప్రేరేపించటం ప్రారంభిస్తాయి.

అవే హార్మోనులు ఆమె మూత్రకోశాన్ని చికాకు పరచటంవల్ల ఆమె మాటి మాటికీ మూత్రం పోసుకోవలసి రావటం గమనిస్తాం. ఇది మరో ముఖ్య లక్షణం.

అన్నింటికన్నా ఆడవాళ్ళ స్వానుభవమే ముఖ్యం. ఇదివరకే ఒక కాన్పు వచ్చిన స్త్రీకి నెలతప్పగానే గర్భం వచ్చిన సంగతియిట్టే తెలిసిపోతుంది. అప్పటికింకా హార్మోనుల విడుదల ప్రారంభం కాక పోవచ్చు. అయినా ఆమెకెలా తెలుస్తుందంటే అదే సృష్టి వైచిత్రి.

డాక్టర్లు ఆమెకు గర్భం వచ్చిందో, లేదో, ఎలా చెపుతారు?

ఆడది నెలతప్పిన పదివారాలకు గాని గర్భకోశం పెరుగుదల ప్రారంభంకాదు. ఆలోగా అది మెత్తగా ఉంటుంది. యోనిలో వ్రేలు పెట్టితడిమి ఏమాత్రం అనుభవమున్న డాక్టరయినా అది గర్భమో కాదో



చిత్రపటం నెం. 5

చెప్పగలడు. మూడు నెలలు నిండిన తర్వాత అయితే గర్భకోశం పెరుగుదల ఖచ్చితంగా తెలిసిపోతుంది. గనుక సందేహం అఖర్లేదు. ఏదిఏమయినా ఈ పరీక్ష మంచిదికాదని మా అభిప్రాయం. దీనివల్ల కొందరికి గర్భస్రావాలవుతున్నాయి.

రొమ్ములు పెద్దవవటం, చూచుకాల చుట్టూ ఉండే వర్ణవలయం నల్లబడటం, అందులో చిన్న చిన్న బుడిపెలు (బంప్స్) మొలకెత్తటం కనిపిస్తాయి. రొమ్ముల్లోకి రక్తప్రవాహం ఉధృతమవటం జరుగుతుంది. ఆమె రొమ్ముల్లోకి రక్తనాళాలు పెల్లుబికి చనుమొనల వైపు ప్రవహిస్తున్నట్లు కనిపిస్తాయి. ఆ చనుమొనల్ని చిదిమితే పాలచుక్కల్లా వెలికివస్తాయి. అదో లక్షణం.

ఇలా డాక్టరు వ్రేలుపెట్టి తడమటం వల్ల కడుపులో ఉండే పిండానికి ప్రమాదం లేదంటారా? ఆ పరీక్ష అవసరమా?

రెండు నెలలనుంచి వెలుపల ఉండని స్త్రీ గర్భాన్ని ధరించిందో లేదో తెలుసుకోవాలంటే ఈ యోని పరీక్ష తప్పదు. ఈ దశలో పిండం సురక్షితంగా ఆమె బస్థి ఎముకులగూడు లోపల లోతుగా దాగి ఉంటుంది. కనుక పొట్ట మీద చర్మాన్ని బట్టి ఏ నిర్ణయమూ చేయటానికి వీల్లేదు. అందుకే డాక్టర్లు చేతికి గ్లోవ్సు వేసుకుని ఒకటి రెండు వ్రేళ్ళు యోనిలోనికి చొప్పిస్తారు. రెండవచేతితో బొడ్డు క్రింద మడతలో నొక్కుతారు. దానితో ఆమె గర్భకోశపు మెత్తదనం, ప్రమాణం తెలుస్తాయి.

డాక్టరు అనుభవజ్ఞుడు కాకపోయినా పిండం బలహీనంగా ఉన్నా గర్భస్రావం జరిగే అవకాశం ఉంది. ఇంకో రెండు నెలలు ఆగితే వచ్చిన కడుపు పెరగకుండా ఉండదుకదా! అంత తొందరెందుకు?

గర్భధారణ పరీక్షలంటూ వేరే ఉన్నాయటగా?

గర్భం వచ్చిందో, లేదో తెలుసుకోవటానికి మంచి మార్గం

మూత్రపరీక్ష. అండవాహికల్లో పిండంగా మారిన అండం గర్భకోశంలోకి ప్రవేశించి, నాటుకుని పెరగటం ప్రారంభించగానే కొత్త హార్మోనొకటి విడుదలవుతుంది. అది మూత్రంలోకొస్తుంది. కనుక ఆమె నిద్రలేచిన తర్వాత పోసే తొలి మూత్రాన్నిసీసాలో పట్టి పరీక్షకు పంపాలి. రెండు నెలల తర్వాత నుంచీ ఎప్పుడయినా ఈ టెస్టు చెయ్యవచ్చు.

మూత్రాన్ని సేకరించటం ఎలాగ?

మూతి పెద్దదిగా ఉన్న సీసానేదైనా తీసుకోండి. దాన్ని వేడి నీళ్ళల్లో మరగబెట్టండి. ఆతర్వాత ఆరబెట్టండి. సుమారు నాలుగుఔన్సుల మూత్రాన్ని అందులో సేకరించండి. వెంటనే నిముషాలమీద ఆ సీసాని డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకెళ్ళండి. ఆలస్యం అయితే ఆ హార్మోను చెడిపోతుంది.

ఈ ప్రెగ్నన్సీ టెస్టు ఫలితాన్ని ఎంతవరకూ నమ్మవచ్చు ?

పరీక్షావిధానం మీద, మూత్రంలో ఉండే హార్మోనుల చిక్కదనం మీద ఆధారపడి ఫలితాలుంటాయి. బాగా ఆరితేరిన వాళ్ళు తప్పు చెప్పలేరు. మరీ ప్రారంభదశలో గర్భం ఉన్నప్పుడు మూత్రంలో ఈ హార్మోను చిక్కగా ఉండదు. కనుక గర్భం అవునో కాదో చెప్పలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. మళ్ళీ రెండు వారాలు పోయాక రమ్మనటానికి బదులు తొందరపడి గర్భం కాదనెయ్యటం తీరా అది గర్భమై కూర్చోవటం దానితో ఆ డాక్టరుపై నమ్మకం పోవటం జరుగుతోంది. ముట్లుడిగే ముందు ఏళ్ళల్లో ఆడవాళ్ళ మూత్రంలో ఈ హార్మోను మరీ చిక్కగా లభిస్తుంది. దానిని చూసి గర్భమే అని తప్పు చెప్పినవాళ్ళు కూడా ఉన్నారు. ముట్లుడిగే ముందు రోజుల్లో అండాశయాలు బలహీనమయిపోతాయి. అవి గుడ్లుపెట్టలేని దశకు చేరుకొంటాయి. కనుక పిట్యూటరీ గ్రంధి వాటిని ప్రేరేపించి సవ్యంగా ఉంచాలని తీవ్ర ప్రయత్నం చేస్తుంది. అందుకే ఈ హార్మోను ఎక్కువగా విడుదలవుతుంది.

అన్నిటికన్నా అల్ట్రాసోనిక్స్ చాలా మంచిది. ఆరువారాల గర్భమయినా సరే దొరికిపోతుంది. దానివల్ల ఎలాంటి ప్రమాదమూ లేదు. ఎటొచ్చీ ఈ సాధనం చాలా ఖరీదయింది. సుశిక్షతులయిన పనివాళ్ళులభించాలి.

ఆరు ఏడువారాల పిండం ద్రవపు సంచిలో ఉన్నట్లు గర్భకోశంలో కనిపిస్తుంది. యక్సు-రే మంచిది కాదు. యక్సురే కిరణాలు గర్భం మీద ప్రసరించకూడదు. అదీగాక అవి ఎముక నిర్మాణం మీదనే ఆధారపడి పనిచేస్తాయి. బిడ్డకు 16-18 వారాల దాకా ఎముకలు తయారుకావు. ఈ యక్సు కిరణాలు పిండాన్ని ఎదగనివ్వవు. పైగా చెడగొడతాయి. అల్ట్రాసోనిక్సులో యిలాంటి ప్రమాదమేదీ లేదు. ఎటొచ్చీ మీడాక్టరు దగ్గర ఉండాలి కదా!

పురుడు ఎన్ని రోజులకు వస్తుందంటారు?

గర్భం యిన్ని రోజులే ఖచ్చితంగా ఉండాలని లేదు., ఆఖరి బహిష్టునాటి నుంచీ సుమారుగా 280 రోజులు గత బహిష్టు నాటి నుంచీ ఉంటుంది. అనగా 40 వారాలు. గత బహిష్టయినా రోజుకు ఏడాది మీద వారం కలిపి, మూడునెలలు తగ్గించండి. సరిపోతుంది. 12 నవంబరు 1966న ఆఖరి బహిష్టయిందనుకోండి. దానికి ఏడాది మీద వారం కలిపితే 19 నవంబర్ 1987 వస్తుంది. అందులోంచి మూడునెలలు తగ్గిస్తే 1987 ఆగష్టు 19వ తేదీ అవుతుంది. అనగా ఆరోజుకి పురుడురావాలి.

బహిష్టు రోజు తెలిసినంత ఖచ్చితంగా అండం విడుదలయిన రోజు తెలియదు. అది పది రోజులు అటూ ఇటూగా ఉండవచ్చు. కనుక పురుటినెప్పులు మనం చెప్పిన రోజునే నిక్కచ్చిగా వస్తాయనుకోవటానికి వీల్లేదు. కనుక మనం చెప్పిన రోజుకు పదిరోజులు ఇటోఅటోగా పురుడు వచ్చే అవకాశం ఉందని మనస్సులో పెట్టుకోండి.అది దోషం కాదు.

3

తొలిచూలు సమస్యలు

గర్భం వచ్చినప్పుడు కలిగే అనారోగ్యానికి చికిత్స ఏమిటి?

సముద్రం మీద ప్రయాణం చేసేవాళ్ళకి అనారోగ్యం చేసినట్లు గర్భం వల్ల వచ్చిన అనారోగ్యం ఏమంత గట్టిగా ఉండదు. ఏదో కొద్ది సెకన్లు ముఖం తిరుగుతుంది. ఆ తర్వాత నిక్షేపంగా ఉంటారు. కొద్దిగా వాంతులయినా తర్వాత మామూలుగానే ఉంటుంది. ఉదయమే ఈ వేవిళ్లు ప్రారంభమయితే మంచం మీంచి లేవకండి. కాస్త నిమ్మరసం తాగండి. ఏదో టిఫిను తీసుకోండి. మీ వారు ఈ పాటి సాయం మీకు చేసి పెట్టగలరు. కాళీ కడుపుతో మీరు మంచం మీంచి లేవటం మంచిది కాదు.

అలాగే మధ్యాహ్నం వేవిళ్ళు రావటం ప్రారంభిస్తే, వెంటనే మీకు ఇష్టమయిన ఆహారం ఏదో తినండి. రెండు బిస్కట్లు, కాస్త బ్రెడ్డు, వెన్న, ఆపిలుపండు-ఏదయినా సరే. వెంటనే కూర్చుని, ఏదో తినండి. వేవిళ్లు సర్దుకుంటాయి. కడుపు వచ్చాక మొదటి మూడునెలల్లోనూ ఎవరైనా కడుపునిండా రెండుసార్లు పూర్వంలా భోజనం చేయటం మంచిది కాదు. కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసార్లు తినటం మంచిది.

కొందరికి వేవిళ్ళు మరీ ఎక్కువగా ఉంటాయి. డోకులతో ఆ ఇల్లాలు చాలా బాధపడిపోతుంది. అలాంటి వాళ్ళకి పనికివచ్చేలా సరియైనా మందులేవీ లేవా?

వేవిళ్ళు దుర్భరంగా ఉంటే వాడదగిన మందులు ఉన్నాయి. లేకపోలేదు. కొంతమంది బస్సులో వెడుతున్నప్పుడు బస్సు పడక

డోకిపోస్తారు. ఈ డోకులకూ గర్భవతికి వచ్చే వేవిళ్ళకూ చాలా తేడా ఉంది. కనుక వాటి వాటి నిమిత్తం వాడవలసిన మందులుకూడా వేరుగా ఉన్నాయి. మరో కారణంవల్ల లోగడ డోకులు వస్తే డాక్టరిచ్చిన మందులు వాడకూడదు సుమా? తిన్నగా మీ డాక్టర్ని అడగండి. ఇందుకు అవసరమయిన మందులే ఆయనిస్తాడు.

ఆ మందులువాడితే కడుపులో ఉన్న శిశువుకు ఏదైనా అవకరం వస్తుందేమోనని భయపడకండి. అలాంటి భయాలకు అవకాశం లేదు. ఇక మందులువాడక తప్పనిసరి పరిస్థితిలోనే నిస్సందేహంగా వాడండి.

గర్భవతుల మానసిక ఆవేశం అస్తవ్యస్త మవుతుందంటారు. నిజమేనా?

నిజమే. మనస్సును కేంద్రీకరించలేరు. తల దిమ్ముగా ఉంటుంది. ముఖం తిరుగుతున్నట్లుంటుంది. కొందరికి తలనొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొందరు కృంగిపోయి విచారంగా ఉంటారు. కొందరికి చిరాకు ఎక్కువవుతుంది. కొందరు ఖుషీగా, సరదాగా ఉంటారు.

లోగడ యిష్టపడి తినే పదార్థాలు కొన్నింటిపై యిప్పుడు అసహ్యాం వేస్తుంది. కష్టసాధ్యమైన కొన్ని విషయాల మీద కోరిక ఎక్కువవుతుంది. డీవ్‌ఫ్రిజులో పెట్టిన పళ్లు యిష్టమవుతాయి. కడుపులో ఖాళీ ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. తిండి ఎక్కువవుతుంది. అయినా మితిమించి తినకూడదు. అలా తింటే ఈ స్థితిలో మనిషి బరువు ఎక్కువైపోతుంది. మరీ ఘోరమేమిటంటే కొందరిక తినకూడని వాటిపై తినకోరిక ఎక్కువ కావటం, బూడిద, గోడసున్నం, బొగ్గులు- తెగతినేస్తారు. వీటివల్ల పళ్లుపాడయినా ప్రమాదమేమీ లేదు. శరీరం వాటిని అరాయించుకోదు. విరోచనంలో పోతాయి.

చుట్టకాల్చే ఆడవాళ్ళు గర్భవతులయితే వాళ్ళకా చుట్టపొగ

పడదు. గర్భవతి పొగత్రాగితే కడుపులో బిడ్డకు ప్రమాదం గదా! అలాగే వైన్‌త్రాగే స్త్రీలు కూడా కడుపుతో ఉన్నప్పుడు వాళ్ళకా వాసన పడదు. సృష్టి ఎంత చిత్రమయిందో చూడండి.

ఒకవేళ గర్భస్రావం అయ్యేటట్లయితే నాకు ముందుగా తెలుస్తుందా? ఎలా తెలుస్తుంది?

మొదటి 28 వారాలలోనూ (ఏడు నెలలు) కడుపుపోవటం జరిగితే దాన్ని గర్భస్రావ మంటారు. అలా పుట్టిన శిశువు బ్రతకదు. మొదటి 12 వారాలలోనూ గర్భస్రావాలవటానికి అవకాశం ఎక్కువ. అందునా 8వవారం, 12వ వారం గర్భస్రావానికి అనుకూలమయినవి. ఈ వారాల్లో గర్భవతి పూర్తి రెస్టు తీసుకోవాలి. కనీసం భర్తతో రతికయినా ఒప్పుకోకూడదు.

బీజవాహికలో నల్లని, రక్తం చిక్కగా రావటంతో గర్భస్రావం ప్రారంభమవుతుంది. అక్కడక్కడ రక్తపు ముద్దలుంటాయి. పొత్తి కడుపులో పోట్లు ప్రారంభమవుతాయి. ఈ లక్షణాలు ప్రారంభం కాగానే మీరు మంచం మీద చేరి డాక్టరుకు కబురు చెయ్యాలి. ఆయన అవసర మనిపిస్తే ఆసుపత్రిలో చేర్పిస్తాడు. ఆయన మందు లిచ్చాక నెప్పులు తక్కువ కాకపోగా ఎక్కువయితే యిక గర్భ స్రావం తప్పదనుకోండి. గర్భస్రావం అయిన తర్వాత చిన్న ఆపరేషను ద్వారా మీ గర్భకోశాన్ని కడిగించటం మంచిది. దీనికే "ఎవాక్యువేషన్" అని పేరు. దీనివల్ల ముందు ముందు మళ్ళీ గర్భం రావటానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

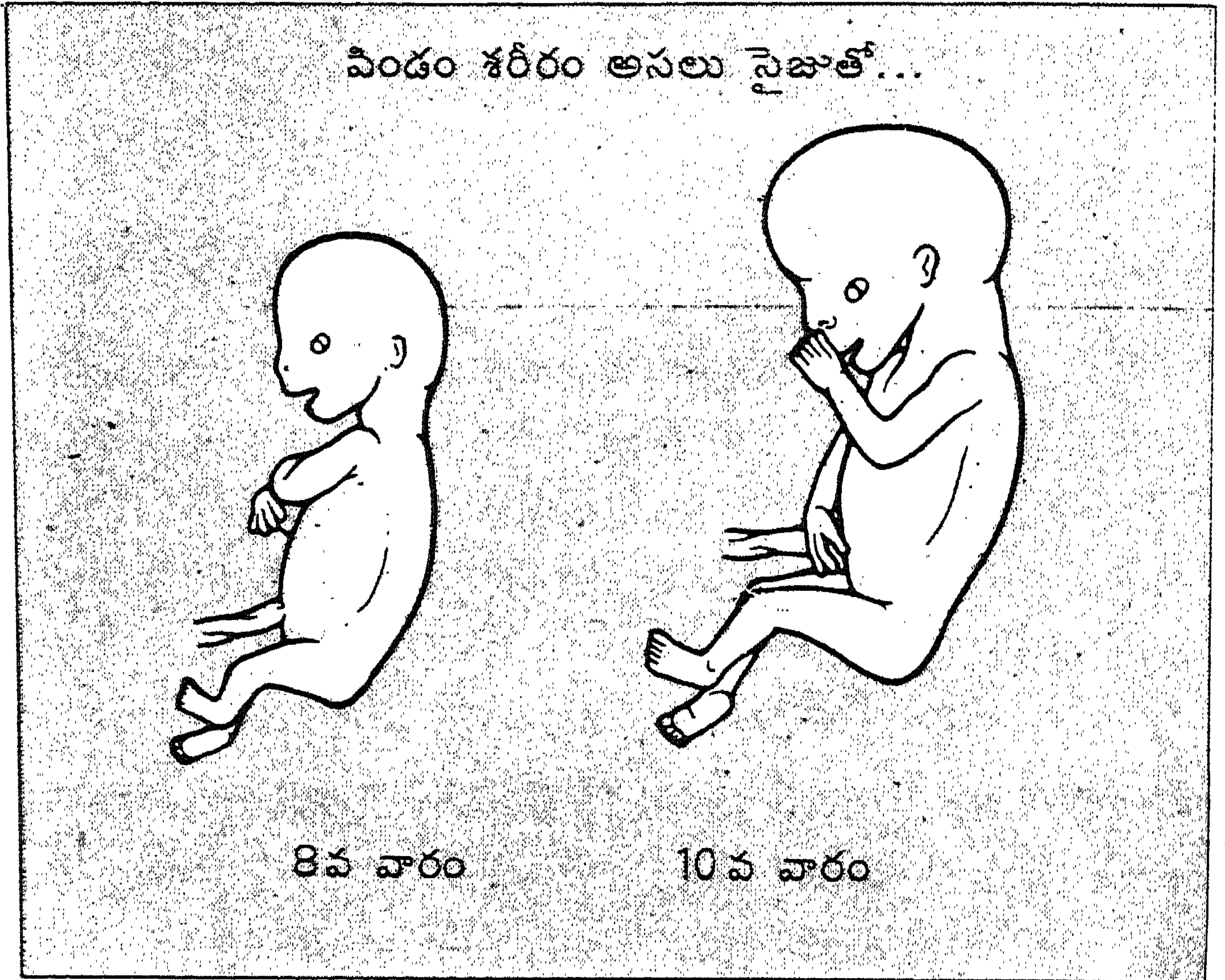
గర్భస్రావాలు సర్వసామాన్యమైనవి. ఎన్నోపిందెలు రాలి పోకుండా మనకు ఫలాలు దక్కటం లేదు. ఎనిమిదింటిలోనూ ఒక గర్భ స్రావం ఉంటున్నది. ఒకసారి వచ్చిందికదా అని మళ్ళీ వస్తుందను కోవద్దు. ఆతర్వాత అంతాబాగానే జరిగి మామూలు కాన్పులు కలుగు తూనే వుంటాయి.

4

తొలి నెలలు

మొదటి నెలల్లో బేబీ ఎంత తొందరగా పెరుగుతుంది?

గర్భకోశంలో పిండం పెరిగే వేగం మొదటినెలల్లో చాలా ఎక్కువ. ఒక్క కణంగా వీర్యకణమూ అండమూ కలిసి ఏర్పడిన క్షణంనుంచి కొద్దివారాల్లో అర్వై లక్షల కణాలదాకా పెరగటం జరుగుతుంది.



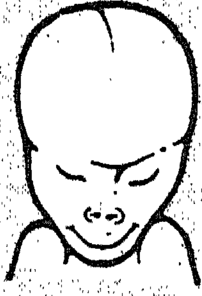
చిత్రం నెం. 6

ఈ చిత్రపటం చూస్తే మీకు ఒక ఐడియా కలుగుతుంది. ఎనిమిదవ వారానికి బిడ్డ సరిగ్గా ఎంత ఉంటుందో, పదవ వారానికి ఎంతవరకూ పెరుగుతుందో అలాగే 12వ వారానికి ఎంత అవుతుందో కరెక్టు సైజులో

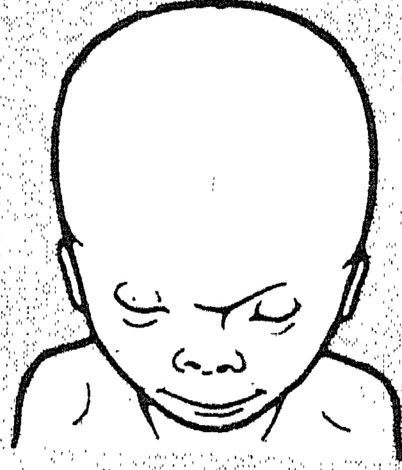
చూపించాము. ముఖం పెరుగుదలను ప్రత్యేకంగా గమనించండి.

చిత్రం నెం. 7

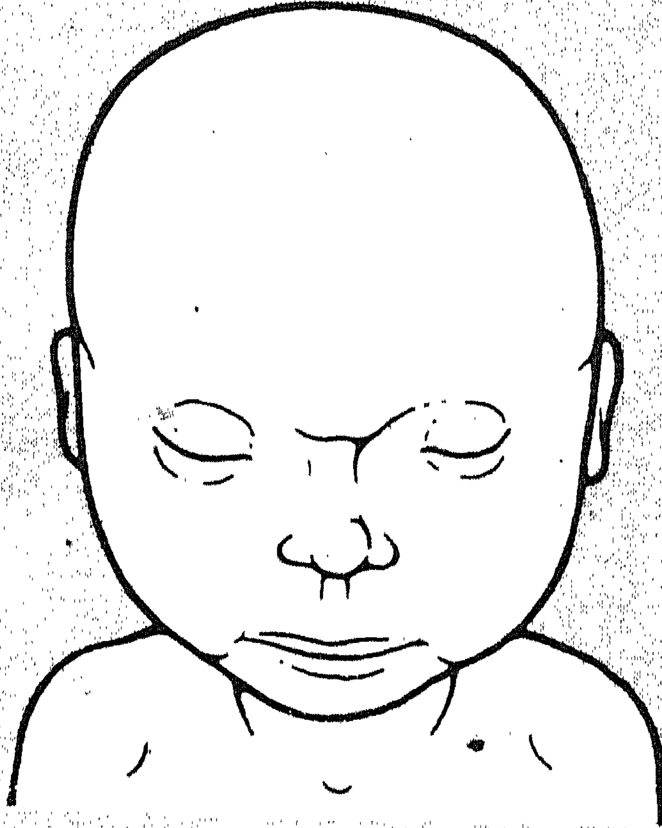
పిండం ముఖం (అసలు సైజు)



8వ వారంలో



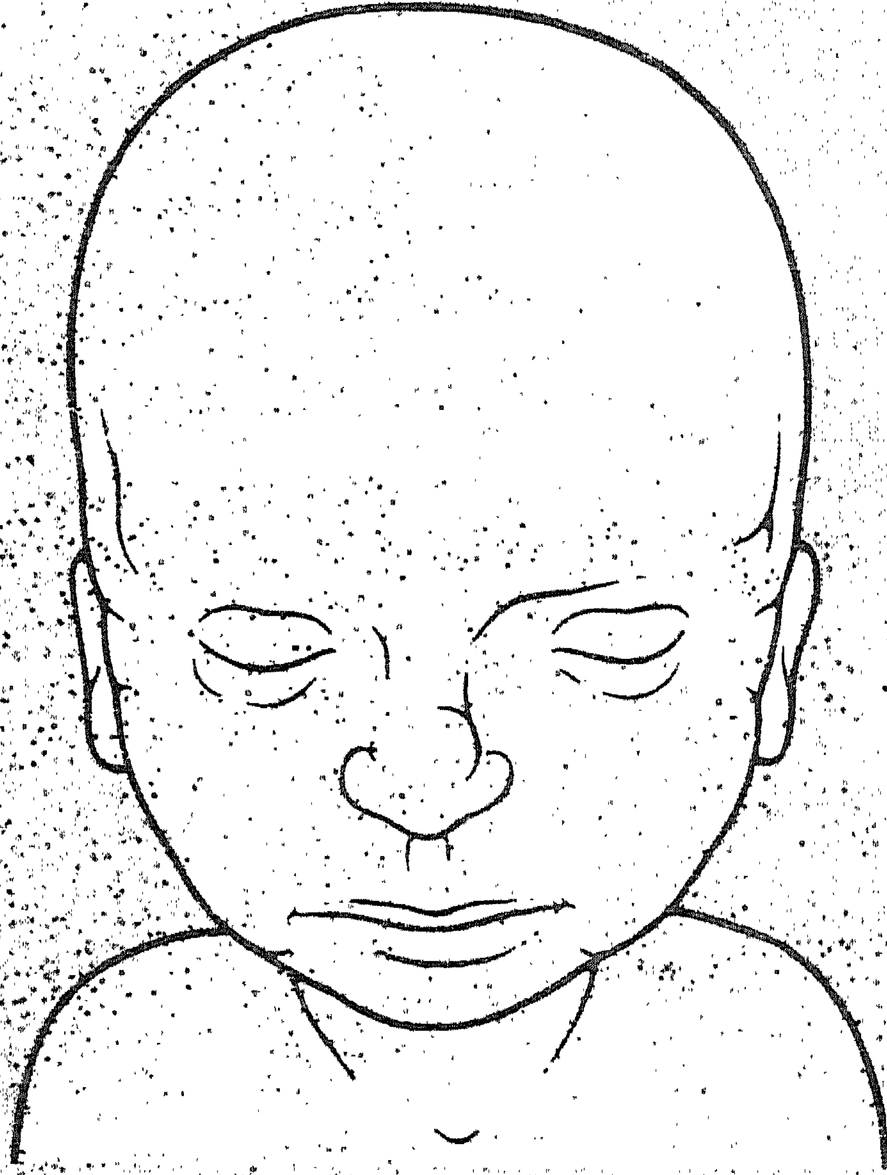
12వ వారంలో



16వ వారంలో

తల్లి కడుపులో ఉన్నప్పుడు శిశువు ఏవేగంతో పెరుగుతోందో, అదే వేగంతో తల్లి కడుపులోంచి బైటపడ్డాక ఇరవై ఒక్క ఏళ్ళదాకా ఎదగటం జరిగితే ఆ మనిషి తాటిచెట్టంత పొడవున్న హనుమంతుడి విగ్రహంలా తయారయ్యేవాడు. కాని, అలా జరగటం లేదు.

చిత్రం నెం. 8

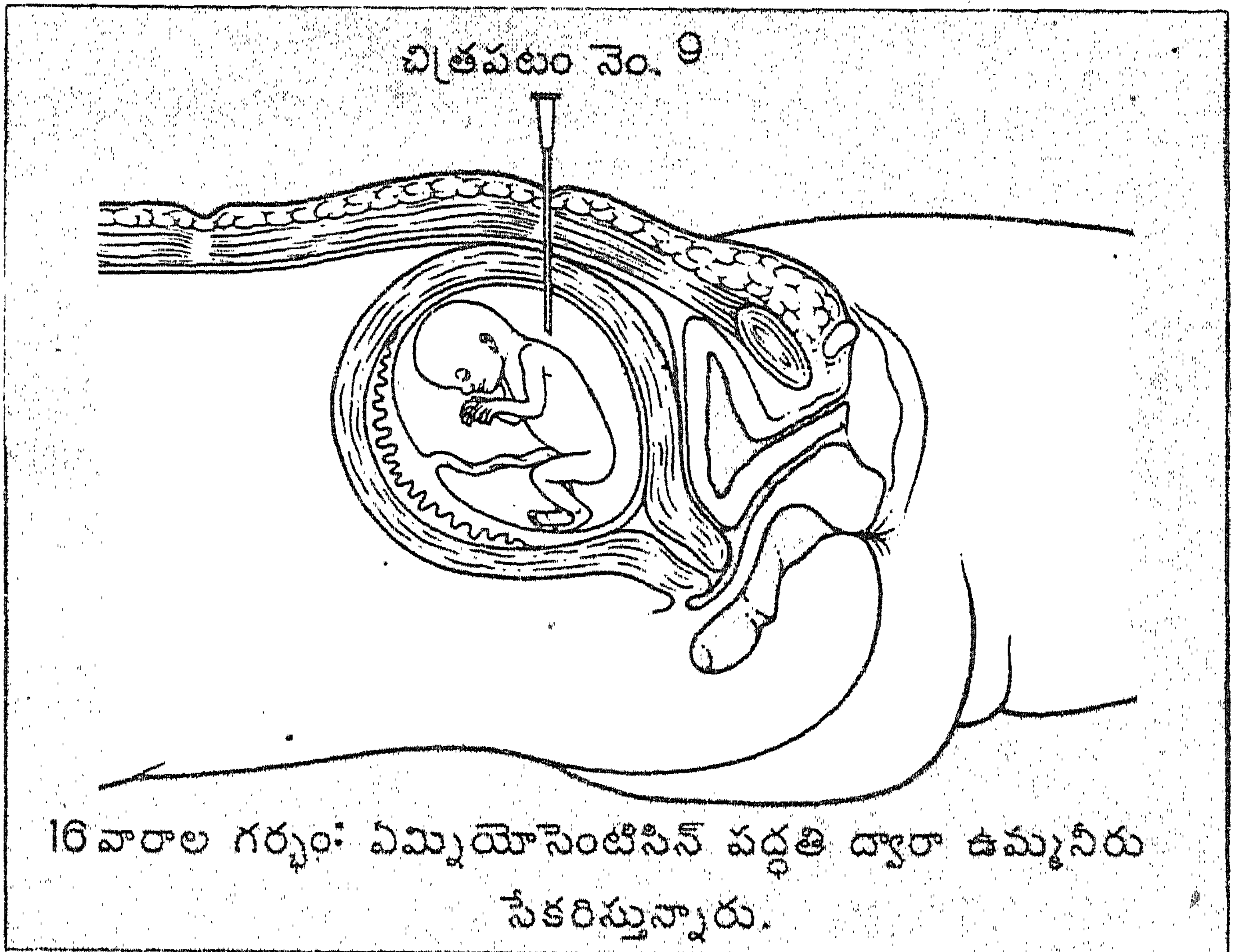


6వ నెలలో

ఈ ఎదుగుదలంతా మావిలో ఉన్నప్పుడే జరుగుతోంది. గర్భకోశం లోపల గోడకుఅని ఈ మావి (ప్లెసంటా) మెత్తని దిమ్మలా ఉంటుంది. ఈ సంచీలో

ఈసంచీలో ఉమ్మ నీరు పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఆ నీటిలోనే ఈ శిశువు బాగా ఎదుగుతుంది. బేబీ పెద్దదవుతున్న కొద్ది గర్భకోశం పెద్దదవుతుంది. అందులో ఉన్న ఉమ్మ నీరు ఆ బేబీకి దెబ్బ తగలకుండా మెత్తలా పనిచేస్తుంది. ఈ ఉమ్మనీరు ఆ బేబీ శరీరోష్ణాన్ని సమస్థితిలో ఉంచుతుంది. బేబీ శరీరాంగాలను స్వేచ్ఛగా కదపటానికి సహాకరిస్తుంది. కనుక జలప్రళయంలో వటపత్రశాయివలె బేబీ ఆ ఉమ్మ నీటిలో స్వేచ్ఛగా కదులుతూ, ఎదుగుతూ వుంటుంది. నెలలు నిండేసరికి ఈ ఉమ్మనీరు తల్లి గర్భంలో ఒకటి, రెండు లీటర్ల దాకా ఉంటుంది.

చిత్రపటం నెం. 9



16 వారాల గర్భం: ఏమ్నియోసెంటిసిస్ పద్ధతి ద్వారా ఉమ్మనీరు సేకరిస్తున్నారు.

తల్లి కడుపులో ఈ ఉమ్మనీటి మధ్య ఉన్నప్పుడే పిండం చాలా వేగంగా పెరుగుతుంది. తొలి తొమ్మిదివారాల్లోను ఆ పిండానికి శరీరాంగాలన్నీ ఏర్పడతాయి. ఆరునెలలు నిండేసరికి బేబీ రూపురేఖల్ని

పూర్తిగా దిద్దుకోవటం అవుతుంది. అప్పటినుంచి ఈ పెరిగే వేగం తగ్గుతుంది.

శరీరంలోని వివిధభాగాలు పెరిగే వేగంలో కూడా తేడాలున్నాయి. ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా కలిసిన రక్తం బేబీ బుర్రలోకి ఉధృతంగా ప్రవహిస్తుంది. దీనివల్ల బిడ్డ తల, మెదడు వేగంగా ఎదుగుతాయి. అందుకే పుట్టిన ప్రతి బిడ్డా పెద్ద తలకాయతో వికృతంగా కనిపిస్తాడు. తల్లి కడుపులో ఉన్నప్పుడు ముక్కు, చెవులు, కళ్లు, కాళ్ళు, చేతులూ ఎందుకూ పనిచెయ్యవు. వాటికి రక్తప్రసరణ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డకివి చాలా చిన్నవిగా ఉంటాయి. బిడ్డ నడవటం ప్రారంభించగానే కాళ్ళు బలపడి,పొడవెక్కటం ప్రారంభిస్తాయి.

బిడ్డ పుట్టిన తరువాత అదే ఉమ్మనీటిలో వుంచి, తల్లి కడుపులో ఉన్నప్పటిలా ఆహారాన్ని సప్లయి చేస్తూ వుంటే బిడ్డ ఎలా ఎదుగుతాడంటారు?

బ్రహ్మరాక్షసుడిలా ఎదగాలి. పెద్ద తల వేసుకొని, భయంకరంగా కనిపించాలి. ప్రకృతి తెలివైనది కాకపోతే మన శాస్త్రజ్ఞులు అంతపనీ చేసేవారే. కాని, తల్లి కడుపులోని మావి నుంచి ఉమ్మనీటిలో బయటకొచ్చేటప్పుడే ఆ నీటిని త్రాగి శిశువు చచ్చేటంత ప్రమాదంలో పడుతుంది. మళ్ళీ ఆ ఉమ్మనీటిలోకి పంపితే వెంటనే చచ్చిపోతుంది. అందుకే ఈ శాస్త్రజ్ఞులు చేతులు కట్టుకు కూర్చున్నారు.

తల్లి కడుపులో పెరిగే పిల్లలు తంతారటకదా? ఎప్పుడు?

కడుపులో పడ్డాక బేబీ నెల పదిహేను రోజుల నుంచి రెండునెలల లోపే కదలటం ప్రారంభిస్తుంది. ఆ కదలికలు తల్లికి తెలియవు. ఇదివరకే కాన్పువచ్చిన స్త్రీ నాలుగునెలలు నిండేసరికి ఆమె కడుపులో ఉన్న బిడ్డ కదలటాన్ని గమనిస్తుంది. తొలిచూలు స్త్రీలయితే 18-22 వారాల మధ్య తమ కడుపులో బిడ్డ కదలికలు గమనిస్తారు. ఏదిఏమయినా 14 వారాలలోపు ఈ రకం చలనాన్ని ఏ తల్లీ గుర్తించలేదు.

మరో ముఖ్యమయిన సంగతి: కడుపులో బిడ్డకదలికలు తెలియటం ప్రారంభమయిన నుంచీ పురుడు వచ్చేదాకా ఇవి కొనసాగుతూనే వుంటాయి. ఏ కారణం వల్లనైనా మధ్యలో కొన్నిరోజుల పాటు ఈ కదలిక కనబడకపోతే, డాక్టర్ను చూడవలసిందే. బేబీ ప్రాణంతో ఉందో లేదో అతను చూస్తాడు. నెలలు పూర్తిగా నిండే నాటికి గర్భకోశం పూర్తిగా బేబీతో నిండిపోవటంతో ఈకదలిక కనిపించకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన కంగారు పడవలసిన అవసరం లేదు.

కొంతమంది ఆడవాళ్లు పొగత్రాగుతారు; త్రాగుతారు; నల్లమందు పట్టిస్తారు; వీటి ప్రభావం ఆ పుట్టబోయే బిడ్డమీద ఉంటుందంటారా?

ఆడా, మగా రెండు కణాలు కలిసి, ఏకకణమై కొన్నికోట్ల కణాలదాకా ఆత్మవిభజన ద్వారా పెరిగి మానవ శరీరం తయారవుతున్నది. ఈ విధంగా కణవిభజన జరుగుతున్నదశలో ఏదో అస్తవ్యస్తస్థితి ఏర్పడినా, లేదా ఏదో రసాయనిక చర్య ఏర్పడి ఆ కణ విభజనకు గల అనుకూల ద్రావావరణాన్ని చెడగొట్టినా ఆ శిశువు ఎదుగుదలకు ప్రతిబంధకం కలగవచ్చు. ముఖ్యంగా ఏదో ఒక అవయవం ఏర్పడుతున్న దశలో యిది జరిగివుంటే అక్కడ పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. అది మొత్తం పెరుగుదలనే అరికట్టవచ్చు.

ఉదాహరణకి: గుండెకాయ తయారవు తున్నదనుకుందాం. గుండెకాయకు కుడి ఎడమభాగాలను విడగొట్టే దశలో ఏదో ఒక రసాయనిక చర్యవల్ల కొన్ని కణాలు చెడిపోయాయనుకుందాం. అప్పుడు ఆ గుండె గోడలకు సంబంధించి ఆ చెడిన కణాలున్న చోట కంత ఏర్పడుతుంది ఈ కన్నం శాశ్వతంగా ఉండిపోతుంది. దీనివల్ల చెడు రక్తమూ, మంచి రక్తమూ ఏకమైపోయి బేబీ నీలిరంగులో పుడుతుంది.

మెదడును తడుపుతూ ఉండే సెరిబ్రోస్పైనల్ ద్రావాన్ని ప్రవహింపచేసే సూక్ష్మనాళాలు (వెంట్రికల్సు) ఉంటాయి. ఆ నాళాలు

అభివృద్ధి చెందే తొలిదశల్లో ఏ రసాయనాలవల్లనో లోపం ఏర్పడిందనుకోండి. ఆ ద్రవం అక్కడే పేరుకుపోయి మెదడులో నీరు పడుతుంది. దీనినే హైడ్రోసిఫాలస్ అని అంటారు. తల్లి ఆహార విహారాలలో చూపిన నిర్లక్ష్యమే బిడ్డను ఇలా ఆజన్మాంతం నాశనం చేసి విడిచి పెడుతుంది.

పొగత్రాగటం, త్రాగటం వంటి అలవాట్లవల్ల గర్భస్రావాలు, శిశుమరణాలు బలహీనమయిన సంతానం కలిగే అవకాశం ఉంది. కనుక స్త్రీలు ఏ పరిస్థితిలలోనూ ఈ అభ్యాసాలకు లోను కాకూడదు. ఇక నల్లమందు అలవాటుంటే బొత్తిగా బడుద్ధాయిలయిన పిల్లలు పుడతారు.

బైటప్రభావాల వల్ల తల్లి కడుపులో శిశువుకు అవకరం ఏర్పడటానికి అవకాశముంది?

గర్భకోశంలో పిండం మొగ్గతొడిగే వయస్సు--అనగా తొలి వారాలు--ముఖ్యమైనవి. ఈ సమయంలో ఏదైనా ప్రమాదకరమైన ..ప్రేరణ కలిగితే ఆ చిన్నకణ సముదాయం విచ్ఛిన్నమయిపోయే అవకాశం వుంది. ఆ దశలో టిస్యూలు వేర్పడవు. అవయవాలు ఇంకా తయారుకావు. ఆ దశలో అంగవైకల్యం కలగదు. ఏకంగా మృత్యువే వరిస్తుంది.

కాలక్రమేణా శరీరాంగాలు తయారవుతాయి. 4-8 వారాల మధ్యకాలం చాలా ముఖ్యమయినది. ఈ రోజుల్లో యక్సురే ప్రసరణ గాని, విషపదార్థాలతో చేసిన మందులుగాని తీసుకోవటం జరిగితే పిండం ఎదుగుదల ఆగిపోవచ్చు. లేదా మందగించవచ్చు. ఈ విధంగా అవకరం ఏర్పడవచ్చు.

5--6 వారాలమధ్య వెన్ను ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు ఎదుగుదల దెబ్బతింటే వెన్ను దెబ్బతింటుంది. అయిదున్నర నుంచి ఏడున్నర వారాలదాకా గుండెకాయ పెరుగుతుంది. 5వవారం చేతులూ,

ఆరవవారం కాళ్లూ పెరుగుతాయి. ఈరోజులలో విషపుమందులు వాడినందువల్ల ఆయా అంగాలకు వైకల్యం ఏర్పడుతుంది. పదవ వారానికి శిశువు ఆకారం పూర్తిగా ఏర్పడుతుంది. గనుక ఆ తర్వాత తల్లివాడే మందులవల్ల బిడ్డకు వైకల్యం వచ్చే అవకాశం లేదు.

ఆదశలో తల్లి ఆరోగ్యం ఏ కారణం వల్ల నయినా చెడినా, మంచి ఆరోగ్యం గల బిడ్డ పుట్టే అవకాశం వుంది.

కడుపులో బిడ్డను చెడగొట్టే మందులు సుమారుగా ఎన్ని ఉన్నాయి?

గర్భవతి అయిన స్త్రీకి సాధారణంగా యింగ్లీషు మందులివ్వరు. మన డాక్టర్లకే భయం. Thalidomide మందు 1960లో వికృత సంతానాన్ని కలిగించి ప్రపంచాన్ని హడలగొట్టింది. అలాంటివే మొత్తం రెండుడజన్ల ఇంగ్లీషు మందులున్నాయి. వీటివల్ల అంగవైకల్యం కలుగుతుంది. మిగతా కొన్ని వేల మందులూ మంచివే. వాటివల్ల ఏ ప్రమాదమూ లేదు. ఏదిఏమయినా గర్భవతి అయిన స్త్రీ తొలి నెలలలో ఇంగ్లీషు మందులు వాడకుండా ఉండటమే మంచిది. గర్భం రాకముందు ఆమె వాడిన మందే గర్భం వచ్చిన తరువాత వాడకూడదు. అందుకే అనుభవజ్ఞుడయిన డాక్టర్నిస్తే గాని ఏ మందూ తీసుకోవద్దు.

బిడ్డపై మరే ప్రభావాలు ఉంటాయి?

గర్భధారణ సమయంలో తల్లి తీసుకునే మందుల రసాయనిక చర్యలు బిడ్డకు సమస్యలను సృష్టిస్తాయి. అదేవిధంగా ఆమెకు కలిగిన టైఫాయిడ్, న్యూమోనియా వంటి వ్యాధుల్ని కలిగించిన సూక్ష్మజీవులు కూడా బిడ్డపై తమ ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. తల్లి శరీరంలో ఇద్దరు పెరుగుతున్నారేమోనని ఎక్స్‌రే తీయించటం మంచిదికాదు. అలాగే తల్లి మూత్రనాళంలోకి, ప్రేగులలోకి వివిధ రసాయనాల నెక్కించి ఎక్స్‌రే తీయించటం మంచిపని కాదు. ఆ సమయానికి ఆవిడ ఏ మూడవనెల గర్భవతిగానో వుంటే కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డకు ప్రాణప్రమాదం.

అవుతుంది. కనుక 14 వారాలలోపు గర్భవతిగావున్న ఏ స్త్రీకి ఎక్స్‌రే తీయించకూడదు. ఆమెకు ప్రాణప్రమాదం వస్తే తప్ప మరీ తప్పని సరైతే కడుపుపై ఎక్స్‌కిరణాలు సోకకుండా జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుని శరీరంలో యితర భాగాలపై ఎక్స్‌కిరణాలను ప్రసరింప జేయవచ్చు.

రోగాలు చెప్పిరావు. గర్భం వచ్చిన మొదటి 3 మాసాలలోను జ్వరంవస్తే కడుపులోని పిండం చెడిపోయే అవకాశం ఉంది. జర్మన్ మీజల్స్ (German Measles) ఉదాహరణగా తీసుకోండి. దీనివల్ల తల్లి కేమీ ప్రమాదం లేదు. కొద్దిగా జ్వరం వస్తుంది. 1,2 రోజులు ఒంట్లో బావుండనట్టుంటుంది. ముఖము, ఒళ్లు ఎర్రటిపొక్కులతో నిండి వుంటాయి. మనం అమ్మవారని అంటాం. దీనివల్ల ఏమాత్రం ప్రమాదం లేదు. ఆస్ప్రిన్ మాత్రవేసుకొని అప్పుడప్పుడు కాఫీ త్రాగుతూ ఆ రోజు గడిపేస్తే చాలు.

గర్భవతికి ఈ వ్యాధిసోకితే దాని వైరస్‌లు శరీరపు టిస్యూల లోనికి ప్రవేశించి ఆమె కడుపులో నున్న శిశువు రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. దానితో ఆ శిశువుకళ్ళల్లో పువ్వులు రావడం, లేదా గుండె జబ్బుతోగాని, చెవుడుతో గాని పుట్టడం జరుగుతుంది. మొదటి మూడు నెలల గర్భంలోను ఈ వ్యాధి సోకినట్లయితే ఆ బిడ్డకు అంగవైకల్యం రావడానికి ఎక్కువ అవకాశాలున్నవి.

మరి దీనికి చికిత్స ఏమిటి? ఏమీలేదు. ఆ గర్భాన్ని తీసివేయడమే మంచి మార్గం. కాని ఎవరు ఒప్పుకుంటారు. అందుకే అంగవికలులైన సంతానం ఈ సమాజంలో బతకలేక కుమిలి పోతున్నది.

అసలు ఈ వ్యాధి రాకుండా నివారించడానికి మార్గంలేదా?---

వుంది. ఈ జబ్బు వచ్చిన వాళ్ళకి రక్తంలో వ్యాధినిరోధకత్వం పెరుగుతుంది. దీనినే 'ఇమ్యూనిటీ' (immunity) అంటాం. ఇది చాలా ఏళ్ళు వుంటుంది. అసలు ఈ వ్యాధి వచ్చిన సంగతే చాలా మంది

స్త్రీలకు జ్ఞాపకం ఉండదు. కనుక కుటుంబనియంత్రణ కేంద్రాలలో డాక్టర్లు ఆమె రక్తాన్ని పరీక్ష చేయాలి. ఆమెలో immunisation (వ్యాధినిరోధక శక్తి) లేని పక్షంలో గర్భం రావడానికి ముందుగానే వ్యాధినిరోధక టీకాలు వేయించటం మంచిది. కాని గర్భం వచ్చిన తరువాత మాత్రం immunise చేయకూడదు. పురుడువెళ్ళేవరకూ ఆగవల్సిందే. ఆమె రక్తంలో ఈ వ్యాధినిరోధక శక్తి వున్నట్లైతే ఆమె సురక్షితంగా సంతానం కనగలదని చెప్పవచ్చును.

పిల్లల అంగవైకల్యానికి కణ నిర్మాణంలోనే దోషం వుండవచ్చు కదా?

అవును. తల్లిదండ్రులనుంచి అనువంశికంగా జీన్స్ ద్వారా వచ్చే దోషాలు కొన్ని వుంటాయి. ఒక వీర్యకణం, అండం సంయోగం చెందినపుడు వాటిలో వుండే క్రోమోజోములు కూడా ఒకదాని పక్క ఒకటి చేరి జంట జంటలుగా జీవిస్తాయి. కొత్తకణం ఏర్పడుతున్నప్పుడల్లా ఒక జత నిలువుగా చీలి ప్రతీ కణపు కేంద్రం లోను తల్లిదండ్రులిద్దరి స్వభావ లక్షణాలను పొందపరుస్తూ వస్తాయి. ఆ విధంగా తల్లిదండ్రుల స్వభావ లక్షణాల కొంచెం ఎక్కువ తక్కువలతో బిడ్డ కణాలన్నిటా వుంటాయి.

జీన్స్‌ని ధరించే క్రోమోజోముల విభజనలో ఏ కొద్ది పొరపాటు జరిగినా ఉభయుల జీన్స్‌లోను అసమానత(imbalance) ఏర్పడి శిశువు కణాలలో కూడా తేడా వస్తుంది. ఈమార్పువల్ల శిశుకణాలు చచ్చిపోతాయి. అలా చావని పక్షంలో శిశువు పెరుగుదలలో మార్పు కనిపిస్తుంది. ఈ మార్పు అన్ని కణాలలోను అన్ని సమయాలలోను కన్పించకపోవచ్చు. కాని పిండం పెరుగుదల సమయంలో అతి ముఖ్య ఘట్టాలలో ఈ మార్పు జరిగితే వికృత శిశువులు పుట్టే అవకాశం వున్నది.

మేనరికాలు చేసుకుంటే ఈ రకమైన వికృత శిశువులు పుడతారా?

చాలామందిలో కొన్ని వికృతాలు అంతర్గతంగా వుంటాయి. భార్యాభర్తలిద్దరిలోను అదే లోపం అంతర్గతంగా వుంటే తప్ప బిడ్డకు ఆ

లోపం రాదు. ఇలాంటి లోపాలు మేనరికపు వధూవరుల్లో అంతర్గతంగా వుండివుంటే తప్పకుండా అవి వారి పిల్లలలో ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తాయి. ఉదా: మేనరికపు పిల్లలిద్దరకూ వున్న ఒక తాతకు ఈ బ్రహ్మచెవుడు వుంటే ఈ మేనరికపు పిల్లలకు లేకున్నా వారి సంతానంలో అందరకూ వచ్చే అవకాశం వుంది. అంతమాత్రాన మేనరికాలు మంచివి కావని మా అభిప్రాయం కాదు. మేనరికం కాకపోయినా, చాలా దూరపు బంధుత్వమైనా, లేదా కులాంతర వివాహమైనా సరే వధూవరుల యిద్దరి తాతలకు బ్రహ్మ చెవుడే వుందనుకుందాం. అపుడు వారి సంతతికీ వచ్చే అవకాశం వుంది. కనుక మేనరికమైనా కాకపోయినా ఒకే వ్యాధికి సంబంధించిన (అస్ఫుట జీన్స్ లేదా) అవ్యక్త జీన్స్ వున్న ఏ యువతీయువకులు వివాహం చేసుకున్నా వారి సంతతికి ఆ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా అనువంశిక వ్యాధులుగల కుటుంబాలలో మేనరికాలు చేసుకోవడం జరగదు. యిక పై సంబంధాల విషయంలో దైవాధీనమే గాని ఖచ్చితంగా అనువంశిక వ్యాధులు రావని చెప్పడానికి వీలులేదు. (Hemophilia) హిమోఫిలియా (రక్తంలో గడ్డకట్టే స్వభావం లేక రక్తస్రావం ఎక్కువగా కావడం. యిది అనువంశిక లక్షణం. దీనినే హిమోఫిలియా అంటారు) అనువంశికంగా వస్తూ ఉంటుంది. అలాంటి చోట్ల మేనరికాలు చేసుకోవడం వలన వారి పిల్లలకు కూడా ఈ వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశం వుంది.

అందుకే ఉత్తర హిందూ స్థానంలో మేనరికాలు చేసుకోరు. మనువు మొదలయినవారు కొన్నివేల సంవత్సరాల క్రితమే తమ ధర్మ శాస్త్రాలలో మేనరికాలను నిషేధించారు. ఇంగ్లాండు చర్చి మేనరికాలకు వ్యతిరేక వైఖరిని అవలంభించింది.

ఇంట్లో వేసుకునే పెయింట్ల వలన గర్భస్థ శిశువుకు ప్రాణప్రమాదం వుందా?

ప్రతి మనిషికి కొన్ని వాసనలు పడతాయి. కొన్ని పడవు. తలుపులకు వేసుకొనే పెయింట్లవాసన, ఇంట్లో అమోనియా ఎరువులవాసన మరీ తట్టుకోలేనంత ఎక్కువగా వుంటే అవి గర్భస్థశిశువు రక్త ప్రసారంలోకి ప్రవేశించి పరోక్షంగా హాని కల్గిస్తాయి. ఏ వాసనలు పీలిస్తే తల్లికి ముఖం తిరగడం జరుగుతుందో, వాటి వల్ల బిడ్డకు ప్రమాదం ఉంది. ఇంట్లో పెయింట్లు వేసినపుడు కిటికీ తలుపులను బాగా తెరిచి వుంచాలి. వాటి ఘాటును మన ఊపిరితిత్తులు భరించలేకపోతే మనమే అక్కడ ఆ గదిలో వుండకూడదు. ఇక గర్భవతి మాట వేరే చెప్పనక్ఖరలేదు. అమోనియా వంటి పదార్థాలు మన ముక్కుకు, నోటికి, కళ్ళకి చికాకు కల్గించి ఎక్కువ పీల్చకుండానే మనలను అక్కడి నుండి తప్పిస్తుంది. గర్భవతైన స్త్రీకి ఏ వాసనలు పడవో వాటి నుంచి ఆమెను తప్పించండి.

బిడ్డకు ఏ రకం అవకరాలున్నాయో బిడ్డ పుట్టకుండానే కనుక్కోవచ్చా?

బిడ్డ పుడితేనేగాని దానికి ఏ అవకరాలున్నాయో కనుక్కోవడం కష్టం. అయితే ఇది పైకి కనిపించే అవకరాల సంగతి. ఇక శరీరంలోపల వుండే అవకరాలు తెలియాలంటే కొన్ని వారాలో, నెలలో పట్టవచ్చు. ఆధునిక విజ్ఞానం జన్యుసంబంధమైన లోపాలను చప్పున గుర్తించ గలుగుతోంది. బుద్ధిమాంద్యం (Mangolism) వెన్నువంకర, వెన్ను పూసకి, మెదడుకు సంబంధించిన దోషాలు కూడా శాస్త్రజ్ఞులు పుట్టక మునుపే గుర్తించగలుగుతున్నారు.

40 ఏళ్ళు దాటిన వాళ్ళకు పుట్టే పిల్లలకు బుద్ధిమాంద్యం వుంటుంది. కనుక ఆ వయస్సు స్త్రీలు గర్భవతులైనప్పుడు 4వ నెలలో బిడ్డ కణాలను culture చేసి క్రోమోజోము పదార్థాన్ని పరీక్షిస్తారు. తల్లి కడుపులో వున్న ఉమ్మనీటిని పరీక్షించడం ద్వారా ఈ సంగతి బయల్పడుతుంది. అలా పిల్లలు బుద్ధిమాంద్యులు అయ్యే పరిస్థితులలో అబార్షన్ చేయించడం మంచిది.

ఉమ్మనీటిలో శిశువు యొక్క మాంసకృత్తులుంటాయి. అప్పుడు తల్లి రక్తంలో ఇవి చాలా ఎక్కువగా ఉన్నవని అర్థం. ఆ రకం వెన్ను వంగిపోయి ఉండటం, మెదడు క్షీణించి ఉండటం జరుగుతుంది. ఆ రకం శిశువులు పుట్టకుండా గర్భాన్ని విచ్చిన్నం చేయాల్సి వుంటుంది. అవసరమైతే అబార్షన్ చేయించుకోడానికి సిద్ధపడ్డవాళ్ళు ఈ రకం పరీక్షలు కూడా చేయించుకోవాలి.

అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలు వలన ఏమైనా ప్రయోజనముంటుందా?

శిశువు ఎంత సైజులో వుందో అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షవలన తెలుసుకోవచ్చు. అంతేకాని దాని వెన్నుపూస ఎలా వుందో ఈ పరీక్షలో తెలీదు. ఆ శిశువు బుర్రలో మెదడు లేకపోతే చెప్పగలదు. కాని మెదడుకు నీరు పడితే చెప్పలేదు.

5

పురుటి ముందు జాగ్రత్తలు

నేను డాక్టరు దగ్గరకు ఎప్పుడు వెళ్ళాలి?

నీకు నెల తప్పిన తర్వాత 2,3 వారాలు చూసి ఆ తర్వాత ఎందుకైనా మంచిదని మీ డాక్టరుకు ఆ విషయం చెప్పడం మంచిది. అప్పట్నుంచయినా తగు జాగత్తలు తీసుకొంటారు.

డాక్టర్ ఏం చేస్తాడు?

ఆయన ఏ పరీక్షలూ చేయడు. విని మీ విషయమై తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనుకుంటాడు. 8 వారాలు నిండిన తర్వాత రమ్మంటాడు. మీ బస్థి ప్రదేశాన్ని పరీక్షించడం ద్వారా గర్భాశయం యొక్క పరిమాణాన్ని నిర్ణయిస్తాడు. ఆఖరి బహిష్టయిన తేదినుంచి లెక్కపెట్టి ఏ నెలలో ఏ జాగ్రత్తలు తీసికోవాలో చెబుతాడు.

పురుడు ఎక్కడ పోసుకోవడం మంచిది?

ఈ రోజుల్లో గర్భవతులంతా ఆసుపత్రిలలోనే పురుడు పోసుకుంటున్నారు. అక్కడక్కడా పల్లెటూళ్ళల్లో పురుడు పోసుకుంటున్నారు. గాని తగిన వైద్య సదుపాయాలుండవు. నర్సులు, మంత్రిసానులు దొరకరు. ఎక్కడైనా చిన్న చిన్న హాస్పటళ్ళు వున్నా తగినన్ని బెడ్స్ వుండటం లేదు. అందుకే తల్లీ, బిడ్డా క్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని చెప్పవలసివస్తే పురుళ్ళు పెద్ద హాస్పటళ్ళలోనే పోయించాలి. అక్కడ డాక్టర్లకు, నర్సులకు తగిన అనుభవముంటుంది. అందుకు తగిన సాధనాలన్నీ వుంటాయి. పురిటి సమయంలో ఏ సమస్యలువస్తాయో మనం చెప్పలేం కదా! ఇంటిదగ్గర పురుడైతే బంధువులంతా దగ్గరలో వుంటారన్నది సత్యమేకాని ఆపత్కాలంలో వాళ్ళేమీ సహాయపడలేరు.

కాదూ కూడదు ఇంటి దగ్గరే పోసుకుంటాం అంటే ఒక డాక్టర్‌ను, మంత్రసానిని మీ యింటికే పిలిపించుకోగల ఆర్థికస్థోమత మీకుండాలి, ఏ సమయంలో అవసరమొచ్చినా హాజరవడానికి దగ్గరలో ఎమర్జెన్సీ టీమ్ వుండాలి. ఈనాటి పెద్ద హాస్పటళ్ళలోనే అలాంటి టీమ్స్ లేవు.

మధ్యేమార్గం ఏమిటంటే మీ కుటుంబ వైద్యుని ఆస్పత్రిలో పురుడు పోసుకోవడం, మంచి మంత్రసాని ఉంటే చాలు. పురుడు వచ్చిన 48 గంటలలోగా మీరింటికి వెళ్ళిపోవచ్చు. అతి తక్కువ కాలం ఆస్పత్రిలో గడపడానికి ఇంతకన్నా చక్కని మార్గం లేదు.

మా కుటుంబ డాక్టర్ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఆసుపత్రిలో పురుడు పోసుకోవచ్చా?

పెద్ద డాక్టర్లు అందుకు ఒప్పుకోరు. ఒప్పుకుంటే తప్పులేదు. ఈ కేసుకు సంబంధించి పెద్ద డాక్టర్ల అభిప్రాయాలన్నీ ఒక కార్డుమీద వ్రాస్తే దానిననుసరించి మీకుటుంబ వైద్యుడు చికిత్స చేస్తాడు. ఏదైనా గాభరా పడవలసిన పరిస్థితి వస్తే మీకుటుంబ డాక్టరే ఈ కార్డుతో సహా మిమ్మల్ని తీసికెళ్ళి పెద్ద డాక్టరుకు అప్పగిస్తాడు. ఈ రకం భాగస్వామ్య వైద్యం విదేశాలన్నిటిలోను వుంది.

తొలిసారి ఆస్పత్రికెళ్ళినప్పుడు నేనేమైనా చెప్పాలా?

చాలా చెప్పాల్సి వుంటుంది. 2,3 గంటలైనా ఆస్పత్రిలో వుండాలి. నీ బిడ్డకు, నీకు యిది క్షేమం. మంత్రసానో, డాక్టరో వచ్చి నీ గతానికి సంబంధించిన ఎన్నో ప్రశ్నలు వేస్తారు. నీకుగాని, మీ కుటుంబానికి గాని వచ్చిన జబ్బులు, జరిగిన ఆపరేషన్లు అన్నీ నువ్వు పూసగుచ్చినట్లు చెప్పాలి. ఇంతకుముందు నీకేమైనా కాన్పులొచ్చాయా? గర్భస్రావాలయ్యాయా? ఆ వివరాలన్నీ చెప్పు. నువ్వు చెప్పిన ప్రతీ అంశాన్నీ వాళ్లు రహస్యంగా వుంచుతారు. నిన్ను నీ బిడ్డ క్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రవర్తిస్తారు.

సర్వసాధారణంగా మొదటిసారి నీవు ఆస్పత్రికెళ్ళినపుడు సర్వాంగ పరీక్ష చేస్తారు. నీ గుండె, ఊపిరితిత్తులు, వెన్ను, కడుపు, కాళ్ళూ ఎలా వున్నాయో పరీక్షిస్తారు. వీటివలన భవిష్యత్తులో సమస్యలు రాకుండా జాగ్రత్త పడతారు. గర్భం వచ్చిన నాలుగవ నెలలో గర్భాశయ ప్రమాణాన్ని కొలవడం అవసరం. అందుకని ఆమె బస్తిప్రదేశాన్ని పరీక్షించవలసి వుంటుంది. గర్భకోశం లోపల ఎక్కడో దాగి వుంటుంది. కనుక కొంతమంది స్త్రీలు ఈ పరీక్ష అంటే భయపడతారు. దీనివల్ల ఏ స్త్రీకి ఏ విధమైనా బాధా వుండదు, బిడ్డకు ప్రమాదం కూడా వుండదు. ఎటొచ్చీ ఆమెకు మానసిక వేదన వుండకూడదు. ఈ పరీక్ష వలన ఆమె బీజవాహికలో ఏ లోపమున్నా వెల్లడవుతుంది. ఈ పరీక్ష ఒక్కసారిచేస్తే చాలు. మళ్ళీ పురుడు వచ్చేముందు చేయవలసివుంటుంది.

రక్తపరీక్ష కూడా చేయాలి. దీనివల్ల హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి, లోగడ మనం చెప్పుకున్న జెర్మన్ మీసల్స్ ఏంటీబాడీస్ వున్నవో, లేవో తెలుస్తుంది. ఇంకేమైనా అంటువ్యాధులున్నా తెలుస్తుంది. మూత్రపరీక్ష ఒకటి జరగాలి. అందులో మాంసకృత్తులు, షుగర్ ఏమాత్రం వున్నదీ చూసుకోవాలి. మాంసకృత్తులు గనుక కన్పిస్తే మూత్రకోశం సరిగా పనిచేయటం లేదని అర్థం. షుగర్ ఉంటే ఆమె శరీరం విషమించిందని అర్థం.

చాలా హాస్పట్లలో అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష చేస్తారు. దీనిని బట్టి నెలనెలా ఆమె కడుపులోని పిండం ఎలా పెరుగుతున్నదో తెలుస్తుంది.

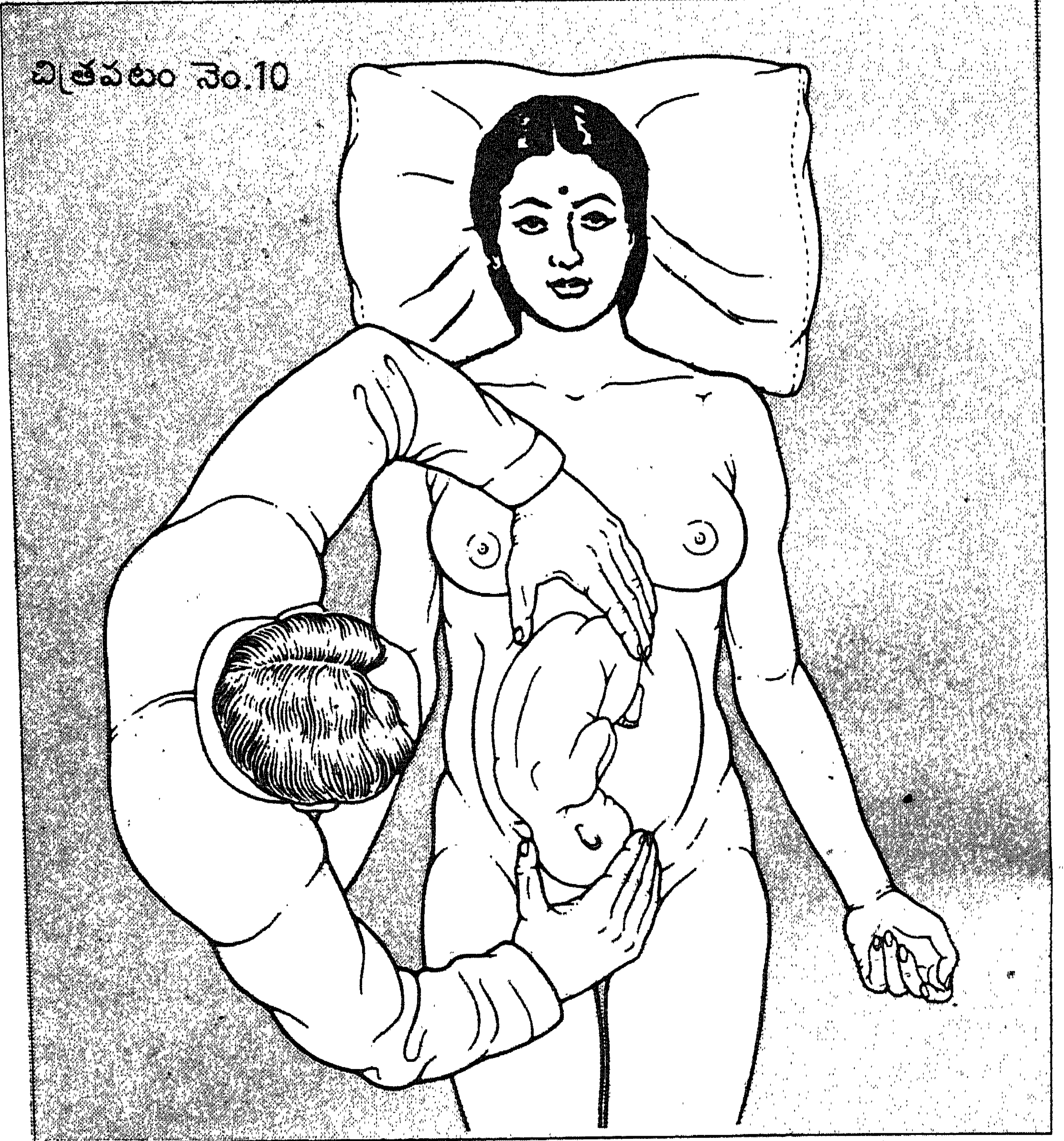
ఏదిఏమయినా మన ఆస్పత్రులలో పురుళ్ళు పోసుకోవడానికి నమోదైన స్త్రీల కోసం సమర్థులైన డాక్టర్లు క్లాసులు నడపటం అవసరమని మా అభిప్రాయం. ఆమెకపుడు పురిటి భయం వుండదు. ఆత్మవిశ్వాసం, డాక్టరు యందు నమ్మకం వుంటాయి.

ఆ తర్వాత మళ్ళీ ఎప్పుడు ఆస్పత్రికి వెళ్లాలి?

9వ నెల వచ్చేదాకా నెలకొకసారి నువ్వు డాక్టరును చూడాలి. ఆ తర్వాత వారానికొకసారి డాక్టరు రమ్మంటుంది.

అపుడు ఏం చేస్తారు?

అపుడు నీ బ్లడ్ ప్రెషర్ పరీక్ష చేస్తారు. యూరిన్ పరీక్ష చేస్తారు. బేబీ పెరుగుదలను గమనిస్తారు. మిమ్మల్ని ప్రతిసారీ తూచి మీ బరువు పెరుగుదలను బట్టి బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని గమనిస్తారు. మమ్మల్నడిగితే 7వ


చిత్రపటం నెం.10

నెల వచ్చిన తర్వాత 15 రోజులకొకసారి డాక్టరుచే పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది. ఇక పురిటిముందు తల్లి బస్థిప్రదేశంలో బిడ్డ ఏ విధంగా వున్నదీ పురిటికీ బీజవాహిక ఎంత అనుకూలంగా వున్నదీ చూసుకొంటారు. 9నెలలు నిండిన తర్వాత ఈ 10వ చిత్రపటంలో మాదిరి డాక్టర్లు కొలతలు వేసుకోవడం జరుగుతుంది.

నేను పురుడు పోసుకునేటప్పుడు మావారిని కూడా దగ్గరుంచవచ్చునా?

అది మంచి పని కాదు. భార్య పడే ఆవేదనను భర్త చూడలేడు. చూసినా తట్టుకోలేడు. అలా చూసిన కొంతమంది దాంపత్య జీవితానికి పనికిరాకుండా పోయారు. కాబట్టి వద్దని చెబుతున్నాం.

పురుడు వచ్చిన ప్రతీసారి ఒక పన్ను ఊడిపోతుందట. నిజమేనా?

గర్భం ధరించిన రోజుల్లో కొంతమందికి చిగుళ్ళు మెత్తపడటం, పుండుపడటం జరుగుతుంది. విదేశాలలో ప్రతీ గర్భవతీ దంత వైద్యునిచేత చికిత్స చేయించు కుంటుంది.

నేను గర్భవతిగా ఉన్న రోజులలో ఏం తింటే మంచిది?

వేవిళ్లువున్న 3 నెలలూ ఏమీ తినబుద్ధికాదు. తాగబుద్ధికాదు. ఏం తిన్నా అరాయించుకోవటం జరగదు. కనుక వీలిచ్చినప్పుడల్లా కొంచెం కొంచెం తినడం మంచిది. ప్రతీ గర్భవతీ ఇద్దరి కోసం తినాలని అంటారు. అది నాన్సెన్సు. 40 కేజీలు బరువున్న మీకూ, 4కేజీలైనా బరువులేని బిడ్డకు ఒకే ఆహారమా! ఇలా తినేయడం వలనే మనిషి లావెక్కి పోయి కొంతమంది ఆడవాళ్లు ఆ తర్వాత సన్నబడరు.

మనం తినే ఆహారం రెండురకాలుగా వుంటుంది. 1 ప్రోటీనులు: ఇవి శరీర నిర్మాణానికి చాలా అవసరం. 2 కార్బోహైడ్రేటులు: ఇవి బరువును పెంచడానికే పనికి వస్తాయి. కనుక మీరు తినే ఆహారంలో

ప్రొటీనులు ఎక్కువగాను కార్బోహైడ్రేటులు తక్కువగాను ఉండే టట్లు చూసుకోండి. గర్భవతియైన ప్రతీ స్త్రీకి కొంత అదనపు శక్తి అవసరం. కడుపులో వున్న బరువును మొయ్యాలి కదా! బిడ్డ ఎదుగుదలకు మాంసం, చేపలు, మీగడ- వీటిలో ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా దొరుకుతాయి. కోడిగుడ్లులో కూడా ప్రొటీన్లు ఉన్నాయి. కాని వాటిని ఎక్కువగా తింటే మలబద్ధకం వస్తుంది.

మరి విటమినులు మినరల్సు అక్కర్లేదా?

గర్భవతికి విటమినులు, మినరల్సు కొంచెం ఎక్కువగా కావలసిన మాట నిజమే. పళ్లు, కూరగాయల్లో ఎ విటమిను, ఆకుకూరలు, టమోటా, నిమ్మపళ్ళల్లో సి విటమిను; వెన్న, చేపలలో డి విటమిను లభిస్తాయి. పచ్చి కూరగాయల్లోనూ, లివర్‌లోనూ ఫోలిక్ ఆసిడ్ వుంటుంది. పాలు, మీగడ, చేపలలో కాల్షియం వుంటుంది. మాంసంలో ఐరన్ వుంటుంది. కనుక వాటిని తప్పని సరిగాతినాలి. మనది పేద దేశం గనుక ఆహారలోపాలేమైనా ఉంటే అదనపు మాత్రల ద్వారా సరిదిద్ద వచ్చును.

ఐరన్ మాత్రలను ఎక్కువ వాడవచ్చు నంటారా?

గర్భవతి ఆహారంలో అదనంగా వుండవలసింది ఐరన్ మాత్రమే. దానిని ప్రేవులు సరిగా జీర్ణించేసుకోలేవు. అయినప్పటికీ పుట్టబోయే బిడ్డ రక్తంలో ఐరన్ ధాతువు ఎక్కువగా ఉండటం కోసం ఆమె కృషి చెయ్యాలి. మనిషిపాలలో గాని, ఆవుపాలలోగాని ఐరన్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. తల్లి ఐరన్ ధాతువును ఎక్కువగా తీసుకొన్నట్లయితే బిడ్డ రక్తంలో ఐరన్ ఎక్కువగా వుంటుంది. అందుకే చాలా ఆస్పత్రులలో గర్భవతులకు ఐరన్ టాబ్లెట్సు, ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్రలు యిస్తారు. దీని వలన బిడ్డ పెరుగుదల బాగా వుంటుంది.

గర్భం ధరించినరోజులలో తినకూడని ఆహారం అంటూ ఏదైనా వుందా?

ఏ స్త్రీకి ఏ ఆహారం యిష్టమో ఆమె దానిని తినటం మంచిది. కార్బోహైడ్రేటులను ఎక్కువగా తినటం మంచిది కాదు. రోజూ రెండుగ్లాసుల పాలు త్రాగటం మంచిది. అంతకన్నా ఎక్కువ త్రాగితే ఒళ్ళు వస్తుంది. అన్నంలో ఎక్కువగా క్రొవ్వుపదార్థాలు వాడకూడదు. ఉడకబెట్టిన బంగాళాదుంపలు తినటం వలన ప్రమాదమేమి లేదు. కనుక ఆమెకు బాగా యిష్టమయిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తినమని చెపుతున్నాం. అయిష్టమయినవి తినకూడదు. జున్ను, బొప్పాయి, ఇంగువ, అనాస తినకూడదు.

వేవిళ్ళప్పుడు ఏమి తినమంటారు?

వేవిళ్ళప్పుడు ఏం తిన్నా ఫరవాలేదు. తిన్నదానిని యిమడ నివ్వదు. ఈ వేవిళ్ళు ఉదయమే ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక తినే దేమైనా మంచం మీంచి లేవకుండానే తినాలి. మీవారిని మీ కన్న ముందుగా లేచి కాస్త టీ కాచి తినడానికి బిస్కెట్లైనా పెట్టమనండి. అప్పుడు యిమడుతుంది. మధ్యాహ్నం తర్వాత ఈ బాధ వుండదు. ఏది ఏమైనా కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా మంచిది.

గర్భవతులు త్రాగొచ్చా?

సారా వగైరాలా! వద్దు. తాగకూడదు. తాగడం వలన నీ కడుపులోవున్న శిశువు ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఇంకో రహస్యం చెప్పనా! మామూలుగా తాగే ఆడవాళ్ళు కూడా గర్భవతులైనప్పుడు త్రాగరు. వాళ్ళకి అప్పుడు త్రాగుడంటే చాలా అసహ్యం వేస్తుంది.

6

ఆరోగ్యం జాగ్రత్త

కడుపుతో వున్న ఆడవాళ్ళు చుట్టలు కాల్చవచ్చా?

కడుపుతో ఉన్నా, లేకపోయినా ఆడవాళ్ళు చుట్టలు కాల్చటం ఏ మాత్రం మంచిపని కాదు. అందులో కడుపుతో ఉన్న ఆడవాళ్ళు అసలే పొగతాగకూడదు. చుట్టలే కాదు. సిగరెట్లు కూడా తాగకూడదు. అది కడుపులో శిశువుపై విష ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. సుమారుగా రోజుకు పాతిక సిగరెట్లు కాల్చే ఆవిడకు బాగా బరువు తక్కువ బిడ్డ పుడుతుంది. ఇలా బరువు తక్కువ బిడ్డ, బొత్తిగా అర్భకంగా పుట్టటమే మంచిదని కొందరు అనుకుంటారు. పురుడు తేలికవుతుందని. తమ సౌఖ్యం తాము చూసుకుంటున్నారేగాని ఈ స్త్రీలు బరువు తక్కువ బిడ్డ అంటే సరిగా ఎదగని బిడ్డ అన్న జ్ఞానాన్ని పొందటం లేదు. కనీసం మొదటి మూడు నెలలూ పొగపీల్చటం మానేసినా బిడ్డ సమతూకంలో ఎదుగుతుంది.

కడుపు వచ్చినప్పుడు నా జుట్టు ఎక్కువగా జిడ్డోడుతూ వుంటుంది. అలా లేకుండా ఏం చెయ్యాలి?

కొంతమంది స్త్రీలు కడుపుతో ఉన్నప్పుడు వాళ్ళ జుట్టు జిడ్డోడుతూ వుంటుంది. అంతేకాదు, ముఖంమీద మచ్చలొస్తాయి. గర్భవతి రక్తంలో ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను ఎక్కువ కావటంతో దాని ప్రభావం వలన చర్మంలో నూనె పదార్థం ఎక్కువగా తయారవుతుంది. కనుక నాలుగుసార్లు ముఖం కడుక్కుని, టాల్కం పౌడరు రాసుకోవటం

మంచిది. జుట్టుకు స్నానం చేసిన ప్రతిసారీ షాంపూ పట్టించు కొంటూ ఉండాలి. కొంతమంది గర్భిణీ స్త్రీలు జుట్టు తడుపుకోకూడదంటారు. అది తప్పు.

నెల తప్పినప్పట్నుంచీ నా స్తనాలు పెద్దవైపోతాయి. అలా అయితే ఏం చెయ్యాలి?

గర్భాన్ని ధరించిన ప్రతి స్త్రీ తన రొమ్ముల గురించి విశేషమయిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. తొలి నెలల్లో మీ రొమ్ముల నుంచి కొంచెం నీళ్ళపాలల్లా కారతాయి. కనుక రోజూ రెండు మూడుసార్లు సబ్బు నీళ్ళతో మీ చను మొనల్ని కడిగి, పొడిగుడ్డతో తుడుచుకొంటూ ఉండండి. మీ రొమ్ముల ప్రమాణానికి తగిన బ్రాసరీలను వేసుకోండి. నెలలవుతున్న కొద్దీ రొమ్ములు పెరుగుతాయి. కనుక ఎప్పటికప్పుడు క్రొత్తవి కుట్టిస్తూ ఉండండి. బ్రాసరీలకు వేసే స్ట్రాప్స్ కొంచెం ఎక్కువ వెడల్పుగా ఉండాలి. రొమ్ములకు దిగువన కొంత ఊతం ఉండి వాటిని పైకెత్తి పెట్టాలి. అంతేగాని, వాటిని అదుక్కి నొక్కెయ్యకూడదు. హుకున్ల మధ్యలో ఉంటేనే మంచిది. ఏదయినా మీ రొమ్ముల ప్రమాణాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఉండాలి.

మీ చనుమొనలు స్ఫుటంగా, గుండ్రంగా, పెద్దవిగా ఉన్నాయా? మంచిదే. లేకపోతే మీ బ్రాసరీలలో కొన్ని స్పెషల్ సెల్సు పెట్టుకుంటే పెద్దవవుతాయి. అదెలాగో మీ డాక్టర్ను అడగండి.

కడుపుతో ఉన్నవాళ్ళు విశ్రాంతి తీసుకోవాలా ?

గర్భంవల్ల మనిషికి మరింత భారం కదా! ఒంట్లోని రక్తం ఎక్కువగా గర్భకోశం లోకి పోతూ వుంటుంది. తల్లిని నిటారుగా నిలబెట్టేందుకుపనికొచ్చే కండరాలలోకి చాలా తక్కువ రక్తం పోతుంది. కనుక నెలలు నిండిన స్త్రీకి నిలబడ్డమే కష్టం. ఇక పని చేయటం కూడానా? కనుక గర్భాన్ని ధరించిన ప్రతీ స్త్రీ తప్పకుండా ప్రతిరోజూ

విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. రోజూ కనీసం గంటయినా మధ్యాహ్నం పడుకోవాలి. మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక, పడుకోవటానికి ముందు, ఏదో కుర్చీలో కాళ్ళు పైకెత్తుకుని కూర్చోవడం మంచిది. ఆ సమయంలో కాళ్ళకి జోళ్ళయినా ఉండకూడదు.

పురిటి గౌను ఎప్పట్నుంచి తొడుక్కోమంటారు?

బిడ్డ పెరుగుదల జోరుగా ఉన్న రోజుల్లో నడుమునుపట్టేసే చీరకట్టు మంచిది కాదు. భుజంమీంచి వ్రేలాడే గౌను తొడుక్కోవటం మంచిది. దీనివల్ల పొట్టనొక్కుకు పోదు. అలా అని పూర్వకాలపు ఇంగ్లీషు దొరసానులు తొడుక్కునే బుట్టగౌను అవసరం లేదు. భుజాల మీంచి పట్టీలు వేసుకొన్న లాగు తొడుక్కోండి . కొంచెం వదులుగా ఉండే గౌను తొడుక్కుని పల్లెవాటు కండువా వేసుకుంటే అందంగా ఉంటుంది. సంప్రదాయకంగానూ ఉంటుంది. చూడటానికి పంజాబీ డ్రెస్‌లా ఉంటుంది.

రతి చేసుకోవచ్చా?

నెలతప్పిన తరువాత ఎనిమిది, పన్నెండు , పదహారు వారాల్లో రతి చేసుకోకూడదు. వైనత విధానంలో అనగా వెనుకనుంచి అంగ ప్రవేశం చెయ్యవచ్చు. పై నుంచి చేస్తే అంగాన్ని లోపలికంటా నొక్కకూడదు. ఇది ఆరోగ్యవంతులయిన స్త్రీల సంగతి. అయినా తొలి చూలు స్త్రీతో ఏడవనెల వచ్చేదాకా ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ రతి చేయవచ్చు. ఆమె కిష్టం లేకపోయినా, అంగప్రవేశం కష్టమయినా ఏ పాటి ఎర్ర బట్ట కనిపించినా రతి చేయవద్దు. రెండవ సారి గర్భాన్ని ధరించినప్పుడు తొమ్మిదవ నెల వచ్చేదాకా చేసుకోవచ్చు. కాని నెలలు నిండిన స్త్రీకి రతి చాలా యిబ్బందిగా ఉంటుంది. ఆమె బాధపడకూడదు గదా! కనుక ఆమె వద్దంటే మానెయ్యండి. ఇక అంతకుముందు గర్భ స్రావాలయిన వాళ్ళు, బిడ్డ పుట్టి చచ్చిపోతున్న వాళ్ళు రతి చేసుకోవటం

మంచిది కాదు.

నా ఉద్యోగానికి ఎప్పట్నుంచీ సెలవు పెట్టాలి?

ఏడవనెల దాకా ఉద్యోగం చేసుకోవచ్చు. కుర్చీలో కూర్చుని చేసుకొనే ఉద్యోగం అయితే తొమ్మిదవ నెలదాకా చేసుకోవచ్చు. ఎటొచ్చి యింటికి, ఆఫీసుకీ మధ్య తిరగటమే పెద్ద శ్రమ. గర్భవతి ఆఫీసులో కూర్చుని పని చేసుకోవటం పెద్ద అధికార్లు, యజమానులు సహించటం లేదు. కనుక మెటర్నిటీ లీవును ఉపయోగించుకోవటమే మంచిది. ఉన్న సెలవులో తక్కువ భాగాన్ని పురుడు రాకముందు వాడుకుని, ఎక్కువ భాగం పురుడు వచ్చాక వాడుకుంటే మంచిది.

గర్భంతో ఉన్నప్పుడు శరీర వ్యాయామం చేయవచ్చా?

గర్భం రాకముందు శరీర వ్యాయామం చేసే అలవాటుంటే, గర్భం వచ్చిన తరువాత కూడా చేయవచ్చు. గర్భవతి ఏ ఆటల్లోనూ పాల్గొనకూడదు. చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. (సౌష్టవం చదవండి). చేయకపోయినా ప్రమాదం లేదు. నడక (walking) చాలా మంచిది. ఈత కూడా మంచిదే నంటారు. కాని, పనికట్టుకుని యోగాభ్యాసమో, గుర్రపు స్వారీయో గర్భవతి క్రొత్తగా ప్రారంభించటం మంచిది కాదు. గర్భాన్ని పోగొట్టుకున్నాక ఏడ్చినా ప్రయోజనం లేదు.

పోనీ కారు మీద దూర ప్రయాణాలు చెయ్యవచ్చా?

గతుకుల రోడ్డుమీద రెండెడ్ల బండి పై ప్రయాణం చెయ్యవద్దు. దూరప్రాంతాలకు కారుపై వెళ్ళవద్దు. వెళ్ళవలసివస్తే గంటల కొద్దీ మోకాళ్ళను పొట్టలో నొక్కు కుంటూ కూర్చోవటం కష్టం. పూర్తిగా ముందు సీటు నీకుండాలి. డ్రైవరు తప్ప ఆ సీటులో మరెవ్వరూ కూర్చోకూడదు. ప్రతీ నూరు కిలోమీటర్లకీ రెండు మూడు గంటల పాటు మీరు దిగి నడిచి సర్దుకోవటానికి వ్యవధి నివ్వాలి. భోజనం చెయ్యటానికి, ఓ కప్పు కాఫీ త్రాగటానికి, ఆయాసం, కాళ్ళ సలుపు తీర్చుకోవటానికి పనికొస్తుంది.

రైలు ప్రియాణం చాలా శ్రేష్ఠమయినది. ముఖ్యంగా ఫస్టుక్లాసులో ప్రియాణం చేస్తే వరండాలలో నాలుగడుగులు నడవటానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఊచలు పట్టుకు వ్రేల్లాడే ఇండియన్ రైల్వేలలో సెకండు క్లాసులో ప్రియాణం చెయ్యటం కన్నా నరకం లేదు. విమాన ప్రి యాణం చేయవచ్చు. వాళ్ళు కూడా ఎనిమిదవ నెలవచ్చిన గర్భవతిని తీసి కెళ్ళటానికి నిరాకరిస్తారు. ఏదిఏమయినా గర్భం వచ్చాక ప్రియాణాలు చేయటం ఏమంత మంచిపనికాదు. ఇంటిపట్టున సుఖంగా ఉండటమే మంచిది. అది పూర్వకాలపు పద్ధతే గదా!

ఇల్లు మారటం మంచిదంటారా?

ఇంట్లోకి మరో వ్యక్తి ప్రివేశించబోతోంది గనుక ఉన్న ఇల్లు చాలదనుకొని, పెద్ద యింట్లోకి మారటం ఫేషనయిపోయింది. బేబీకి ఎంత జాగా కావాలి? దాని కోసం నర్సున్నీ, ఆయాల్నీ పెట్టుకుంటామా? పెట్టుకుంటే ఆ బేబీ అలనా, పాలనా నువ్వు చూసుకొన్నట్లవుతుందా? నువ్వు బేబీ గదిని ఎంత అందంగా అలంకరించినా పక్కలో ఉచ్చపోసుకుని, దొడ్డికెళ్ళే బేబీకి ఆ అందం అర్ధమవుతుందా? ఆ అందాన్ని చూసి మీరూ మీ అత్త మామలూ మురిసిపోవచ్చు. బిడ్డ పెంపకానికి ఎంతమంది పనివాళ్ళని పెట్టుకున్నా వాళ్ళు నువ్విచ్చే జీతం డబ్బులకీ, పెట్టుపోతలకి వచ్చారే గాని నీ బిడ్డమీద మమకారం కొద్దీ కాదు. వాళ్ళ చేతలకీ, మాటలకీ నీకు చిరాకు రాదా? ఎందుకు మనోవ్యధ? నీ పాలిళ్లు చల్లగా ఉన్నంత కాలమూ నీ బేబీ సంరక్షణ నువ్వే స్వయంగా చేసుకో! స్నానం చేయించటం, పాలు కలుపుకోవటం వంటి వన్నీ నువ్వే చేసుకోవాలి. అప్పుడే నీ బిడ్డ ఆకలిని చూసేసరికి నీ పాలిళ్ళకు చేపులొస్తాయి. లేకుంటే అవి ఎండిపోతాయి. పిచ్చి తల్లీ! నీ బిడ్డ సంరక్షణకు నువ్వు ఆయాలను, నర్సులను నియమించటం కన్నా యింట్లో పనిచెయ్యటానికి వంటలక్కనూ, దాసీలనూ నియమించు

కోపటం విజ్ఞత. ఆ శక్తి లేదనుకో! మీ అమ్మనే, అత్తనే రప్పించి చేయించుకో వాళ్ళు కాదనరు. రేపు వాళ్ళ వంటికొస్తే నువ్వు చేయక్కర్లేదా?

7

ప్రసూతి సమస్యలు

కడుపుతో ఉన్నరోజుల్లో ఆడవాళ్ళకు మలబద్ధకం ఎక్కువగా ఉంటుంది కదా?

సరియైన ఆహారం తినేవాళ్ళకి మలబద్ధకం ఉండదు. గర్భవతులయిన స్త్రీలు ఆహారనియమాలను సరిగా పాటించక పోవటంవలనే మలబద్ధకం వస్తుంది. ఆకుకూరలు, మామిడిపళ్లు, అరటిపళ్లు, ద్రాక్షపళ్లు, వంటి కండపుష్టిగల పళ్ళనూ, సలాడ్స్‌నీ గర్భవతి బాగా తినాలి. మంచినీళ్లు రోజుకి పదిగ్లాసులన్నా తాగాలి. విరోచనం పిష్టం కట్టిందంటే అర్థం మంచినీళ్ళు తగినన్ని తాగలేదని. తాగితే విరోచనం పలుచగానే అవుతుంది. నీళ్ళు తక్కువయితే అన్నం రాయి అవుతుంది. నీళ్లు ఎక్కువయితే అన్నం జావ అవుతుంది. ఇది కూడా అంతే.

గుండెల్లో మంటగా ఉంటుందేమి?

ఛాతీకి దిగువున, గొంతుకలోనూ మంట పుట్టడానికి కారణం ఉంది. గర్భకోశం పెరుగుతున్న కొద్దీ దాని భారం అన్నకోశంపై పడుతుంది. దాని ఒత్తిడికి కడుపులోని ఆమ్లాలు చాతీలోకి, కంఠంలోకీ ఎగదన్ని అక్కడున్న ఆమపొరల్ని పీడిస్తాయి. కనుక అక్కడ మంట లేస్తుంది. నెలలు నిండిన ఆడవాళ్ళు పక్క కొరిగి పడుకున్నా, ముందుకు వంగినా ఈ ఆమ్లాలు ఎగదన్ని ఛాతీ, గొంతుక భగ్గుమని మండుతాయి. కనుక గర్భవతి బల్లపరుపుగా పడుకోకూడదు. ఆమె నడుము క్రింద, మెడక్రింద, తలక్రిందా ఎక్కువ ఎత్తులుండాలి. తగినన్ని తలగడాలు లేకపోతే పరుపునయినా ఉండచుట్టి పెట్టుకోవటం

మంచిది. ఇలా గుండెమంట వచ్చినప్పుడు కొంచెం పాలు త్రాగండి. గోరువెచ్చని పాలు పడుకునే ముందు త్రాగమని పెద్దలు చెపుతారు. మీరు తిన్న ఆహారంలో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. వాటిని విరచటానికి పాలు పనికొస్తాయి.

గర్భవతులకు మూలశంఖ వస్తుంది గదా?

మలద్వారానికి చుట్టూ ఉన్న రక్తనాళాలకు మీ మలబద్ధం వలన ఒత్తిడి ఎక్కువవుతుంది. బస్థి (pelvis) ప్రదేశం గర్భకోశంతోనూ శిశువుతోనూ నిండిపోయి ఉంటుంది. కనుక ఖాళీ ఉండదు. ఆదుస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే ఆమెకు రోజూ సుఖవిరోచనం కావాలి. ఏమాత్రం మలబద్ధం ఉండకూడదు. ఒత్తిడివల్ల ఆరక్తనాళాల చిగుళ్ళు బైటికి పొడుచుకొస్తాయి. ఆ దశలో 'హెడెంసా' ఆయింటుమెంటు రాస్తే కొంత శమనగా ఉంటుంది. ఇంత భయపెట్టిన మూలశంఖ ముచికలే పురుడు వచ్చిన తరువాత లోపలికి పోయి సర్దుకోవటం ఆశ్చర్యంగా వుంటుంది.

నరాలు ఉబ్బిపోవటం మాటేమిటి?

కాలి మడమల్లో అడుగు భాగాన ఉన్న నరాలు మీ శరీరం బరువుకి ఉబ్బిపోతాయి. వాటినే వెరికోస్ వెయిన్స్ అంటారు. గర్భ కోశం పెద్దదయిపోవటం వల్ల పెరిగిన బరువు, గర్భస్థ శిశువు భారం పొత్తికడుపుభాగాన్ని ఒత్తిడి చేస్తాయి. అక్కడి రక్తనాళాలు బాగా నలుగుతాయి. పర్యవసానంగా రక్తం వెనుదిరిగి మోకాలిమడతల్లో వున్న నాళాలలో పెరిగి ఆ నరాలు ఉబ్బుతాయి. తొడల వెనుక కూడా ఈ నరాలు ఉబ్బిపోవచ్చు. నీలినాళాల ముడులు చర్మంలోంచి కనబడతాయి. లేదా ఆ ప్రాంతపు చర్మం నీలంగా కనిపించవచ్చు. పురుడు రాగానే చాలా అవకరాలు తొలగిపోతాయి. ఎటొచ్చీ ఈ నాళాల ఉబ్బు తగ్గక పోవచ్చు.

వీటివల్ల ఇబ్బందిగా ఉంటుంది తప్ప, ఏవిధమయిన ప్రమాదమూ

ప్రమాదమూ లేదు. అవి ఉబ్బుతున్న రోజుల్లోనే బయటనుంచి నూనె రాసి రుద్దితే సరిపోతుంది. సాగే పట్టీలను ఆ నాళాలపై కట్టిఉంచండి. వీటిని బైండ్స్ అంటారు. మెడికల్ షాపుల్లో దొరుకుతాయి.

నేను కడుపుతో ఉన్నప్పుడల్లా బాగా అలసిపోయినట్లుంటుంది. దీనికేదైనా ఉపాయం ఉందా?

కడుపులో గంపెడు భారం పెట్టుకుని నడవవలసిన రోజుల్లో వుండదా? గర్భకోశంలోకి బోలెడు రక్తం ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. మీ వెన్నులోకి, పిక్కల్లోకి ప్రవహించవలసిన రక్తం తగ్గిపోతుంది. గర్భకోశం పెరుగుతున్నకొద్దీ బరువెక్కువవుతుంది. మీరేదన్నా బరువు సంచీ మోస్తున్నారనుకోండి. మాటి మాటికీ దింపకుండా వుండగలరా? మరి ఈ గర్భభారాన్ని మీరిలా దింపడానికి వీల్లేదే! అందుకే మీరే పడుకొని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. లేకపోతే అలసట తప్పదు. రోజూ భోజనం చేసిన ప్రతిసారీ మీరు గంటసేపు విశ్రమిస్తే మీకా అలసట వుండదు.

చీలమండలెందుకు ఉబ్బుతాయి?

మీరు మొయ్యవలసిన భారం ఎక్కువ కావటం వల్ల ఆ బరువును మొయ్యలేక కాళ్ళల్లో నీళ్ళు దిగుతాయి. అయినా మొండికెత్తి ఎక్కువ సేపు మీరు నిలబడే ఉంటే, అవి బాగా నీరుపట్టి ఉబ్బుతాయి. కనుక పడుకోవటం మంచిది. కాళ్ళకు తగినంత విశ్రాంతి కల్పించండి. మీకాళ్ళను కొంచెం ఎత్తుగా తలగడా మీద ఉంచుకోండి. అప్పుడా కాళ్ళ వాపు తగ్గుతుంది. కాళ్ళకు పట్టిన నీరు తీసేస్తుంది.

నాకు రాత్రిళ్ళు కాలివేళ్ళు కొంకర్లు పోవటం, కాళ్ళు నిగడదన్నటం జరుగుతోందేమి?

దుప్పటి కప్పుకుని పడుకున్నప్పుడు కాళ్ళకు వెచ్చదనం వస్తుంది. అప్పుడే వేళ్ళు కొంకర్లు పోవటం, కాళ్ళు నిగడదన్నటం జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆ భాగాన్ని రుద్దటం, పిసకటం

మంచిది. కాల్షియం తక్కువ కావటం వల్ల యిలా జరుగుతుందంటారు. అందుకే భోజనం చేసినప్పుడల్లా గర్భవతులు తాంబూలం వేసుకోవటం చాలా మంచిది. కాల్షియం లోపం యిట్టే భర్తీ అవుతుంది.

గర్భవతులకు ఏమైనా ప్రత్యేక సౌకర్యాలున్నాయా?

మనదేశం యిప్పుడిప్పుడే కళ్లు తెరుస్తోంది. ఇంకా అది గర్భిణీ స్త్రీ సేవ దాకా రాలేదు.

కొన్ని దేశాల్లో గర్భిణీ స్త్రీలకు ఏడవనెల నుంచి పురుడు వచ్చిన మూడవనెల నిండే దాకా రోజూ రెండుపూటలా రెండులీటర్ల పాలు మునిసిపాలిటీలు ఉచితంగా యిస్తాయి. మందులు ఉచితం. మంత్రసాని సేవలు ఉచితం.

పైగా ఇన్సూరెన్సుకంపెనీలు పెళ్ళయిన నూతన వధూవరులకు గర్భధారణ ఇన్సూరెన్సు రెండేళ్లు కట్టిస్తారు. పురుటికి ఏడువారాల ముందు నుంచీ, పురుడు తరువాత పదకొండువారాల దాకా మొత్తం 18 వారాలపాటు ఈ యిన్సూరెన్స్ మొత్తం లభిస్తుంది. కవలలు పుడితే రెట్టింపు యిస్తారు. గర్భవతి పళ్ళు గురించి వైద్యం ఉచితంగా చేయిస్తారు. పురుడు వచ్చిన ఏడాదిదాకా ఈ వైద్యం జరుగుతుంది. విటమినులు యిస్తారు. ఆసుపత్రికి రానూ పోనూ బండీ ఖర్చులిస్తారు. ఇవన్నీ నాగరిక ప్రభుత్వాలిచ్చే సేవలే.

ఆయత్తం

పురుటి ముందు వైద్యతరగతులకు వెళ్లాలంటారా?

కొన్ని జనరల్ ఆసుపత్రిలలో గర్భవతుల కోసం ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహిస్తున్నారు. గర్భం ధరించిన ఆడవాళ్ళు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి పురిటినెప్పులు ప్రారంభమయి నప్పట్నుంచీ ప్రసవం అయ్యేదాకా గర్భవతి డాక్టరికి ఇవ్వవలసిన సహకారం గురించీ వివరించి చెబుతారు. బాగా గాలి పీల్చుకోవటానికి విశ్రాంతి పొందటానికి అవసరమైన వ్యాయామాలు కూడా చెపుతారు. నీలాంటి గర్భవతులంతా ఆ తరగతులకు హాజరవుతారు. మీ అందరి సమస్యలూ ఒక్కలాగే ఉంటాయి. అందరూ కలిసి మాట్లాడుకోవటంతో మీకు ధైర్యం వస్తుంది. ఒకరికొకరు తోడుగా ఉన్నట్లుంటారు. 'శవాసనం' వంటివి మంచి విశ్రాంతి నిస్తాయి. ఎటొచ్చీ వీటిని అచరించ టానికి ఆసుపత్రిల ఆవరణలో ఆహ్లాదకరమయిన వాతావరణం ఉండాలి. పూల తోటలుండాలి.

తరగతులకు మావారు కూడా రావచ్చా?

గర్భం మోసేది, పురిటి నెప్పులు పడేది ఆడదే అయినా బాధ్యతమాత్రం భార్యాభర్తలిద్దరికీ ఒకటే. కనుక భార్య సుఖంగా పురుడు పోసుకునేందుకు అవసరమయిన అన్ని సన్నాహాలు భర్త చేయాలి. ఆమెకు అనురాగం పంచాలి. జీవితం మీద ఆశను పెంచాలి. ఆమె మనస్సులోని భయాన్ని పోగొట్టి, గర్భధారణ అద్భుతమైన అనుభవమనిపించాలి. అంతేగాని చెడు తిరుగుళ్ళు తిరుగుతూ ఆమెకు మనోవేదన కలిగించకూడదు.

ఏదిఏమయినా ఈ తరగతులకు మగవాళ్ళు రానక్ఖర్లేదు. ఎవరో ఒక రిద్దరు భర్తలు మాత్రమే వస్తే, మిగతా ఆడవాళ్ళకి చాలా యిబ్బందిగా ఉంటుంది. వస్తే అందరి భర్తలూ రావాలి. అప్పుడెవరికీ యిబ్బంది ఉండదు. అందుకే ఈ విషయమై మంత్రసానిని సంప్రదించండి.

పెళ్లాం ప్రేమ ఎక్కువయితే భర్తకేమయినా చేటా?

పెళ్లాం బెల్లం ముక్క ఎవరికయినా. కొందరికి వెర్రి ప్రేమ ఉంటుంది. అదే వికటిస్తుంది. అలాంటి వెర్రిప్రేమ గల మొగుళ్ళకు భార్య గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు గర్భధారణ లక్షణాలు వాళ్ళకీ వస్తాయి. గుండెమంట, నిద్రలేకపోవటం, మలబద్ధం, పంటి నెప్పి వస్తాయి. దీనినే ఫ్రెంచివాళ్ళు couved (కొవేడ్) అంటారు. నూటికీ పదిమంది విషయం ఇలా ఉంటుంది. ఏదిఏమయినా గర్భవతి అయిన భార్య అంటే ఎవడికి అభిమానం ఉండదు? ఉండనివాడు కిరాతకుడని వేరే చెప్పనక్కర్లేదు. ఆమె యందు సానుభూతి ఉంటుంది. కనుకనే తనకు చేతనయినంత సాయం చేయాలని చూస్తాడు. అలాచేయనీయండి. ఏమీ తప్పులేదు.

పురుటి ఆసుపత్రిని చూడటం మంచిదేనా?

ఏం తప్పులేదు. చూడండి. పురిటి గదినీ, పురిటాళ్లు విశ్రాంతి తీసుకునే ప్రదేశాన్ని చూడటం మంచిది. కొత్తగా పుట్టిన పిల్లల్ని చూడటం మరీ మంచిది. కొత్తగా పుట్టిన పిల్లల్ని చూసి ఎరగని తొలిచూలు స్త్రీలు, తాము ఊహించిన దానికన్నా చిన్న బిడ్డ పుట్టడంతో ఆశ్చర్యపోవటం, దిగాలుపడిపోవటం జరుగుతుంది. నలుగురు పిల్లల్ని చూశాక అలా అనిపించదు.

చాలామంది పిల్లలు 6-8 పౌండ్ల దాకా బరువుంటారు. నువ్వు

కూడా పదినెలలూ (280 రోజులు) పూర్తిగా మోసి కన్నట్లయితే మీ బేబీ కూడా ఇదే బరువులో ఉండటం జరుగుతుంది.

ఆసుపత్రిలో పురుటినెప్పులు ప్రారంభించినప్పుడు తగ్గించే సాధనాలు, అవసర మయితే పీల్చటానికి వాడే నైట్రిస్ ఆక్సయిడ్, ఆక్సిజన్ సిలండర్లు అన్నీ చూడండి. మీరు క్షేమంగా పురుడు పోసుకు రావటానికవి సహాయ పడతాయి. వాటిని చూసి మీరు భయపడ కూడదు.

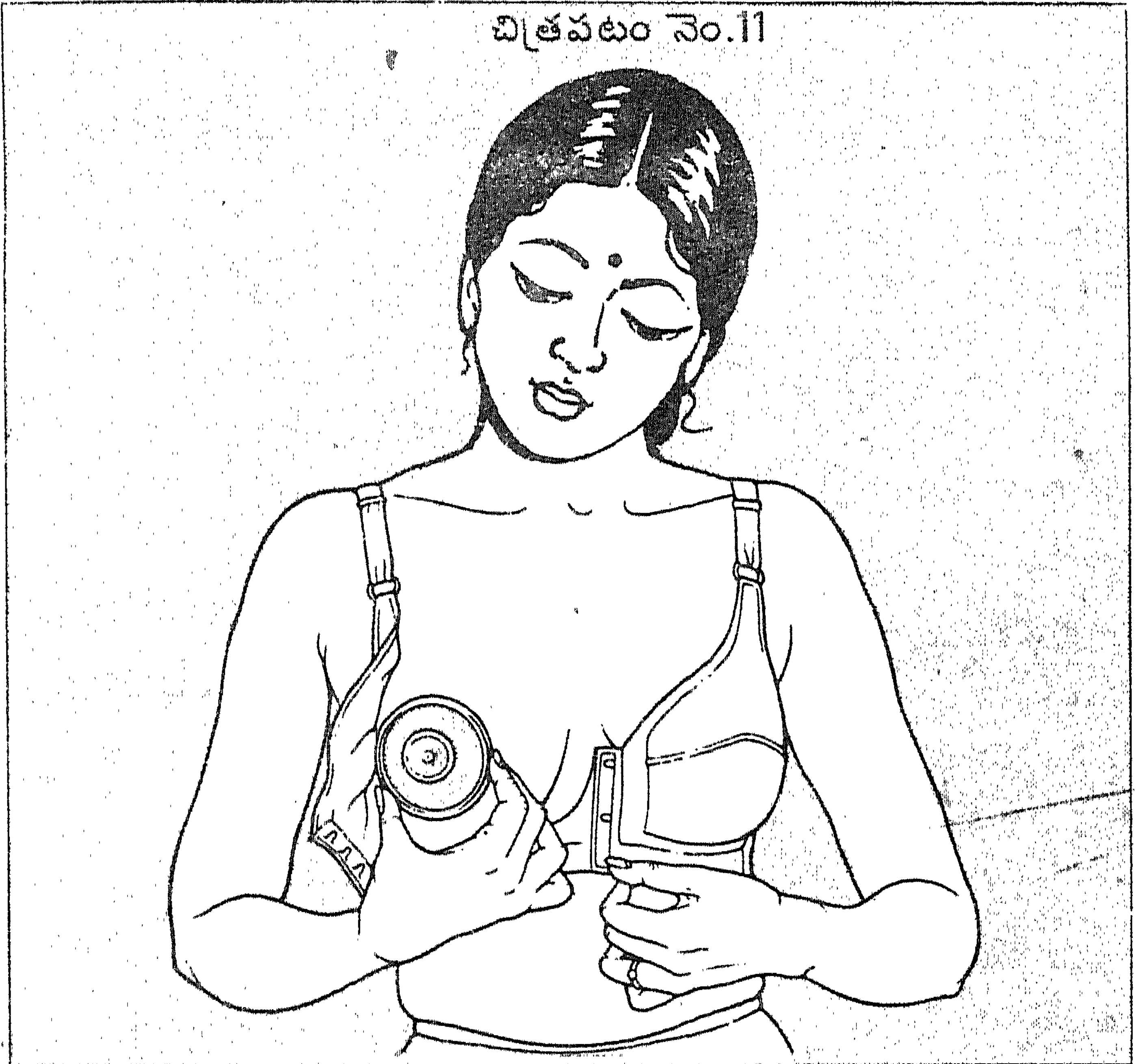
నా బిడ్డకు నా స్తనాలతో పాలు ఇవ్వటం మంచిదా? కాదా?

ఏమిటమ్మా ఈ విడ్డూరం? నీ బిడ్డకు నీ పాలివ్వటం గురించి ఆలోచించాలా? నీ కడుపులో గర్భాశయం ఉన్నదీ, నువ్వు స్త్రీవై పుట్టిందీ దేనికి, బిడ్డను కనటానికే. నీకు అంతేసి రొమ్ములున్నవి దేనికి? నీ బిడ్డకు పాలివ్వటానికే. అమ్మాయీ, నీ రొమ్ముపాలు నీ బిడ్డకివ్వకుండా మందులిస్తారు వేసుకోకు. తీరా ఆ మాత్ర వేసుకుంటే పాలు పోతాయి. ఆతర్వాత స్తనాలు కూడా ఎండిపోతాయిస్మా. మళ్ళీ రమ్మంటే రావు. దీనినిబట్టి ఏమి అర్థమవుతోంది నీకు? నువ్వు చూసుకు మురిసిపోయే నీ స్తన సౌందర్యమంతా నువ్వు పాలిచ్చి నీ బిడ్డను పెంచటానికే గాని మీ ఆయన్ని రెచ్చగొట్టడానికి కాదని అర్థం కాలేదా? కాకపోతే పిల్లలు పుట్టకుండా ఆపరేషను చేయించుకున్న ఆమెను చూడు. ఆమె స్తనాలు ఎండిపోయి చాతీ పీఠభూమిలా అయిపోయిందో లేదో!

కనుక భగవంతుడిచ్చిన నీ స్తనాలను జాగ్రత్తగా కాపాడుకొని, నీ బిడ్డపెదవులకి అందియ్యవమ్మా! ఆ లేత పెదవులు నీ చనుమొనల్ని చప్పరించే సరికి పాలు పెల్లుబికి వస్తాయి. ఇలా ఏళ్ళ తరబడి పిల్లలకి పాలిచ్చిన స్త్రీలు పూర్వకాలంలో ఎందరో ఉన్నారు. అందరూ తమ పిల్లలకి పాలిచ్చి పెంచుకున్నారు. ఇరుగు పొరుగు అమ్మలక్కల పిల్లలకి కూడా చన్నిచ్చి పెంచారు. భగవంతుడిచ్చిన స్తన సంపదని సార్థకం చేసుకొన్నారు.

నీ బిడ్డకు అవసరమయిన పోషకాహారమంతా నీ స్తనాలలోనే ఉంది. దానికి సాటి మరేదీ లేదు. 1930 లో గొల్లభామ గెడ్డపాలంటూ ఆవుపాలని డబ్బాల్లో కెక్కించి పిల్లలకోసం సప్లయి చేయటంతోనే ఈ అనర్థమంతా వచ్చింది. ఆడవాళ్ళ స్తనాలకు ఉపయోగం లేకపోవటం ప్రారంభమయి, చిన్నవయిపోయాయి. కన్నతల్లి పాలల్లో ఉన్న తియ్య దనం ఆవుపాలల్లో ఉంటుందా! మలయమారుతంలో ఉన్న మాధుర్యం ఫానుగాలిలో ఉందా? పాలివ్వటం చేతకాకపోతే తప్ప పాలు పడక పోతాయా? నీ నర్సుతో చెప్పు. అప్పుడామె నీ స్తనాలను అందుకు సిద్ధం చేస్తుంది.

చిత్రపటం నెం.11



ఏమీ లేదు. పెరుగుతున్న గర్భంతో బాటు స్తనాలు కూడా ఎలాగూ పెరుగుతాయి. అవి సహజంగా పెరగవలసినంత పెరిగాయో లేదో చూడాలి. అవి పెరిగి బరువెక్కుతున్నప్పుడు మడతపడిపోకుండా సపోర్టు యివ్వాలి. నెలలు నిండుతున్న రోజుల్లో మొనలనుంచి పాలు కారుతూ ఉంటే రోజూ సబ్బునీళ్ళతో కడుగుతూ ఉండాలి. కొంతమందికి చనుమొనలు సరిగా పెరగవు. బిడ్డకు పాలు త్రాగటం కష్టం. కనుక ముందే చెప్పుకుంటే షీల్డ్సు ఎలా వేసుకోవాలో మీ డాక్టరు చెపుతుంది.

బిడ్డకు పాలిస్తే స్తనాల అందం చెడిపోతుందనుకోవటం మూర్ఖత్వం. స్తనాలు పెద్దవయి బరువెక్కటం పాలవల్ల కాదమ్మా. గర్భం వల్ల! వాటికి సపోర్టు సరిగా పెట్టుకోవటం నేర్చుకుంటే సరిపోయేదానికి బిడ్డకు పాలివ్వటం మానుకుంటారా? బిడ్డకు నీ స్తనాన్ని అందివ్వకు. నీ స్తనానికే బిడ్డను అందియ్యి. ఎందుకు చెడతాయో చూద్దాం?

నీ స్తన్యమే నీ బిడ్డకు శ్రీరామరక్ష! సర్వవ్యాధులనుంచీ కాపాడి దీర్ఘాయువునిస్తుంది.

పెరుగుతున్న కడుపును చూసి మిగతా పిల్లలడిగితే ఏంచెప్పను?

పిల్లలు ఏ సంగతినయినా యిట్టే గ్రహిస్తారు. తల్లిలో వస్తున్న మార్పు పసివాళ్ళకు కూడా అర్థమైపోతుంది. అందుకే వాళ్ళు ప్రశ్నలు వేస్తారు. వాళ్ళ వయస్సుకు తగిన జవాబులు మనం చెప్పాలి. మూడేళ్ళ పిల్ల అడిగితే అమ్మ కడుపులో మరో బేబీ పెరుగుతోందనీ, తొందరలో నీతో వచ్చి ఆడుకుంటుందనీ చెప్పాలి. ఏడేళ్ళ పిల్లకు యింకా ఎక్కువ సమాచారం కావాలి. ఆ పిల్ల గ్రహణశక్తి ని బట్టి యింకా ఎక్కువ వివరాలను తల్లి చెప్పవలసి వుంటుంది. మానవ శరీర ధర్మశాస్త్రానికి సంబంధించి యింతకన్నా మంచి అవకాశం లేదు. పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత ఎదురయ్యే సమస్యలు చాలావరకూ ఈ విధానం వల్ల సమసిపోతాయి. పుట్టబోయే బిడ్డకోసం చిన్నా, పెద్దా అందరూ ఎదురుచూస్తుంటారు. బిడ్డ

పుట్టగానే అందరూ సరదా పడతారు.

ఈ విషయమ్మై నేను చదవదగ్గ మంచి పుస్తకాలేమైనా ఉన్నాయా?

మన దురదృష్టం కొద్దీ తెలుగులో ఏమీ లేవు.

మీ సలహా ఏదయినా చెప్పండి?

చెప్పడానికేముందమ్మా! పురుటి గురించి ఏ రకమయిన భయమూ మీ మనస్సులో ఉంచుకోకూడదు. భయాన్ని మనస్సులోంచి తొలగించుకోగలిగితే పురుడు చాలా తేలికవుతుంది. భయంతో మీరు బిర్రబిగుసుకుపోవటం ఉండదు. శరీరం పట్లు సడలించి, ఏమయితే అయిందిలే అని మొండి ధైర్యంతో ఉండాలి మీరు. ముఖ్యంగా తొలిచూలు స్త్రీ ఈ అభ్యాసం చేస్తే చాలా సుఖపడుతుంది. రెండు మూడు పురుళ్ళు పోసుకున్న స్త్రీలకు పురిటి భయం ఉండదు. వాళ్ళకిది సామాన్య అనుభవమే కదా! అందుకే వాళ్ళకి నొప్పులు ఎక్కువ రావు.

నెప్పులు ప్రారంభం కాగానే మనస్సును యితర విషయం మీదకు మళ్ళించండి. ఊపిరి బిగబట్టడం,పూర్తిగా విడవటం ప్రారంభించండి. శరీరంలోని కండరాలన్ని పట్టుసడలి ఉండేటట్టు చూసుకోండి. బిడ్డ బైటకు రావటం ప్రారంభించగానే దమ్ము బిగబట్టి, యోని కండరాలను మిటకరించండి.

తెలిసీ తెలియక ఇన్ని ప్రశ్నలు వేశాను. ఏమీ అనుకోకండి!

ఎంత మాటన్నావమ్మా! అడగండి చెబుతానని కూర్చున్నాను. నువ్వు అడగాలి. నాకేవో వల్ల మాలిన పనులుంటే ఉంటాయి. అయినా నువ్వు అడగటంలో తప్పులేదు. ఏవో తెలివి తక్కువ ప్రశ్నలు వేశానంటూ అనుకోకు. మన మనస్సును బాధించేదేదయినా ముఖ్యమయిన ప్రశ్నే. దానికి జవాబు చెప్పటం నా కర్తవ్యం. ఎప్పుడడిగినా నేను జవాబు చెప్తాను.

9

విషమ సమస్యలు

టాక్సీమియా

బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువయితే ఏమయినా ప్రమాదమా?

బాగా కోపం వచ్చినా, కామం వచ్చినా బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువవుతుంది. అంతమాత్రాన ప్రమాదం లేదు. మామూలుగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువయితేనే ఆలోచించాలి. అదికూడా ఎంత ఎక్కువయిందన్నదే ప్రధానం. కడుపులో ఉన్న బేబీకి తల్లి శరీరం ఎలా ప్రతిస్పందించిందో ఈ రక్తపీడనం (blood pressure) తెలియ జేస్తుంది. దీనితోపాటు తల్లి మూత్రం సుద్దలా పడితే ప్రోటీనులు పోతున్నాయని అర్థం. టోక్సీమియా (Toxaemia) అంటారు. అంటే తల్లి మావిలోంచి బిడ్డకు సరిగా ఆహారం, ఆమ్లజని లభించటం లేదన్నమాట! అలాగే బిడ్డ మలమూత్రాలు బయటకు పోవటం లేనట్లే. ఈ దుస్థితికి సంకేతం తల్లి రక్తపుపోటు ఎక్కువవటం గర్భం ధరించినప్పుడు ఉండే రక్తపుపోటు, గర్భం లేనిరోజుల్లో వచ్చే రక్తపుపోటువలె తల్లికి ప్రమాదకరమైనదికాదు. తల్లికి రక్తపుపోటు ఎక్కువయితే డాక్టర్లు ఆమె కడుపులోని శిశువు గురించి ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపించాలి. కనుక మీరు రోజూ ఆసు పత్రికి వెళ్ళి పరీక్ష చేయించుకోండి. పరిస్థితి విషమించినట్లయితే మీరు ఆసుపత్రిలోనే చేరి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

రక్తపుపోటు ఎక్కువగా ఉంటే రెస్ట్ తీసుకొంటే పోతుందా?

నువ్వు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు చాలా కొద్ది రక్తమే కాళ్ళల్లోకి, వెనుక కండల్లోకి ప్రసరిస్తుంది. కనుక నీ గర్భకోశంలోకి సమృద్ధిగా రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దానితో మీ బేబీ ఆరోగ్యం

చక్కబడుతుంది. అంతేకాదు. నువ్వు విశ్రాంతిగా పడుకోవటం వల్ల నీ గుండెకు పనిభారం తగ్గుతుంది. నీ రక్తాన్ని తలదాకా కష్టపడి పంపు చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు. నీ తలకు తేలికగా రక్తప్రసరణ అవుతుంది. అప్పుడు నీకీ రక్తపుపోటు (బ్లడ్ ప్రెషర్) తగ్గిపోతుంది.

నేను విశ్రాంతి తీసుకుంటే నా బిడ్డకేమి ఉపయోగం?

అమ్మాయి, నేనదే చెపుతున్నా, నువ్వు విశ్రాంతి తీసుకుంటే నీ శరీరం చేసే పనులేవీ అదనంగా ఉండవు. కనుక నీకు ఎక్కువ రక్తప్రసరణ అవసరం లేదు. నీ గుండెకు ఎక్కువ పని ఉండదు. నీ బేబీ నీ గుండెకు దిగువనే పెరుగుతోంది. ఈ ఎక్కువ రక్తాన్ని నీ గుండెకాయ ఆ బేబీకి అందిస్తుంది. దానికి కావలసిన ఆహారం, ఆమ్లజని ఆ రక్తంలో లభిస్తాయి. ఆ బిడ్డ శరీరంలో ఉన్న నిరర్థక పదార్థాలు బయటకు పోతాయి. బిడ్డ ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. అందుకే, పిచ్చితల్లీ! ఏడవనెల వచ్చేసరికి గాజులు, పువ్వులూ పెట్టి--గర్భవతిని విశ్రాంతి తీసుకోమనటం ఆచారమయింది.

విశ్రాంతి తీసుకున్నా బ్లడ్ ప్రెషర్ తగ్గదనుకోండి. అప్పుడేం చేస్తారు?

నీకు పురుడువచ్చే సమయం ఆసన్నమయిందనుకో! బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువవుతుంది. ఇంక నొప్పులు ప్రారంభమవుతాయని డాక్టర్ గ్రహిస్తాడు. అవసరమయితే నెప్పులు రావటానికి మందిస్తాడు. పూర్తిగా నెలలు నిండిన స్త్రీల విషయమిది. అలా కాక ఏడవనెలలోనే ఈ రక్తపు ఒత్తిడి ఎక్కువయిందనుకో! అప్పుడు తగ్గటానికి మందులిస్తాడు.

మూత్రంలో ప్రొటీనులు పోతే ఏంచేస్తారు?

గర్భవతికి టోక్సీమియా (చెడిన టిస్యూలలో బేక్టీరియా ప్రవేశించి శరీరాన్ని విషవంతం చేయటాన్ని టాక్సీమియా అంటారు.) వస్తేగాని

ఇలా మూత్రంలోంచి ప్రోటీనులు (సుద్దలాంటి తెల్లని పదార్థం) పోవటం జరగదు. అప్పుడు మావిద్వారా తగినన్ని ఆహారపదార్థాలు మీ బేబీకి లభించవు. కనుక మిమ్మల్ని విశ్రాంతి తీసుకోమంటారు. ఆసుపత్రిలో మిమ్మల్ని చేర్చుకుంటారు. తగిన చికిత్స చేయగానే యూరిన్ బాగా పడుతుంది. దీనివల్ల ఆడవాళ్ళ కిడ్నీలు శాశ్వతంగా చెడిపోతాయన్న భయం అఖర్లేదు.

మా నాన్న గారికి బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువ. అదినాకు కూడా వస్తుందంటారా?

నలభయ్యేవ పడిలో పడిన వాళ్ళందరికి బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువ కావటం ఈ సృష్టిలోనే వుంది. ఇక మనుష్యులు తరిగిపోవాలన్న భావంతో ఆ ఏర్పాటుచేసింది. అంతవరకూ వృద్ధినీ, స్థితినీ పొందిన మానవుడు క్షయలో ప్రవేశిస్తాడు. మీ నాన్న గారికి ఉంది కనుక నీకు రావటానికి అదేమీ అంటువ్యాధి కాదమ్మా. నీవు గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు వచ్చినా, పురుడు పోసుకున్నాక పోతుంది. నీకు నలభయిఏళ్ళు నిండాక వస్తుందే అది నీ అంతు చూస్తుంది. అది కూడా మరో ఇరవై ఏళ్ళు గడిచాక. ఈలోగా దాని గురించి నువ్వు ఆలోచించవలసిన అవసరం లేదు.

టాక్సీమియా ఉన్నవాళ్ళకి ఫిట్సు వస్తాయటగా! అందరికీ వస్తాయా?

నీకు చెప్పటం చాలా కష్టంగా వుంది. ఇది ఎక్లాంప్సియా (గర్భవతి శరీరం విషవంతం కావటంతో ఫిట్సూ, కోమా రావటం)కి ముందు దశ. బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువగా ఉండటం. దానికి తోడు యూరిన్‌లో ప్రోటీనులు పోవటం ప్రారంభం కాగానే డాక్టర్లు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకొని నీకు బెడ్‌రెస్ట్ యిస్తారు. కనుక నీకేం ఫర్వాలేదు. కారడవుల్లో ఉండే స్త్రీలకు వైద్య సదుపాయం లభించదు. గనుక అది ముదిరిపోయి మూర్ఛరావటం, స్పృహకోల్పోయి రోజుల తరబడి

కోమాలో ఉండటం జరుగుతున్నాయి. నాగరికప్రదేశాల్లో ఎవరికీ ఆ అవస్థలేదు. అంతలా ముదిరిపోయిన కేసులుంటే తల్లికీ ప్రమాదమే. బిడ్డకీ ప్రమాదమే.

గర్భం వచ్చిన తొలినెలల్లో బెడ్‌రెస్ట్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే టాక్సీమియా రాదంటారా?

అమ్మా, మూడునెలల ముందే అన్నం తింటే ఇవాళ ఆకలి వేయకుండా ఉంటుందంటారా అన్నట్టుంది నీప్రశ్న. ఈ సమస్యను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించుకోవలసిందే, ముందుగా పరిష్కరించు కోలేము. ఒంట్లో బాగున్నప్పుడు రెస్టుతీసుకుంటే ఒళ్ళునెప్పులు చేస్తాయి.

వెజినల్ బ్లీడింగ్

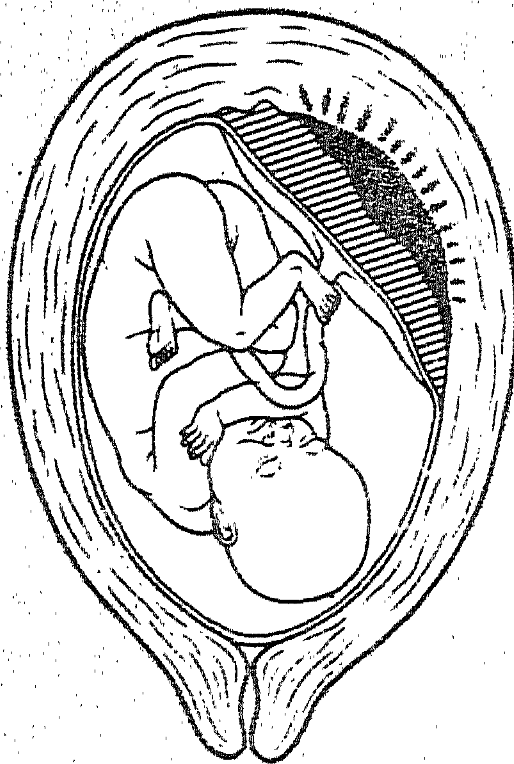
నెలలు నిండే రోజుల్లో బ్లీడింగు వచ్చిందనుకోండి. బిడ్డ దక్కదంటారు. నిజమేనా?

నెలలు నిండిన రోజుల్లో బీజవాహిక నుండి రక్తస్రావం ప్రారంభమయితే అది ప్రమాద చిహ్నమే. అంతమాత్రాన బేబీ దక్కదనుకోకూడదు. కడుపులో బిడ్డచచ్చిపోయినప్పుడు కూడా యిలా జరుగుతుంది. అలా జరిగితే వెంటనే మీ డాక్టరుకి కబురుచెయ్యండి. లేదా కారు కుదుర్చుకుని ఆసుపత్రిలో జాయిన్ అయిపోండి. సకాలంలో డాక్టరు తగు చికిత్స చేస్తే మీ బేబీ మీకు దక్కే అవకాశం వుంది.

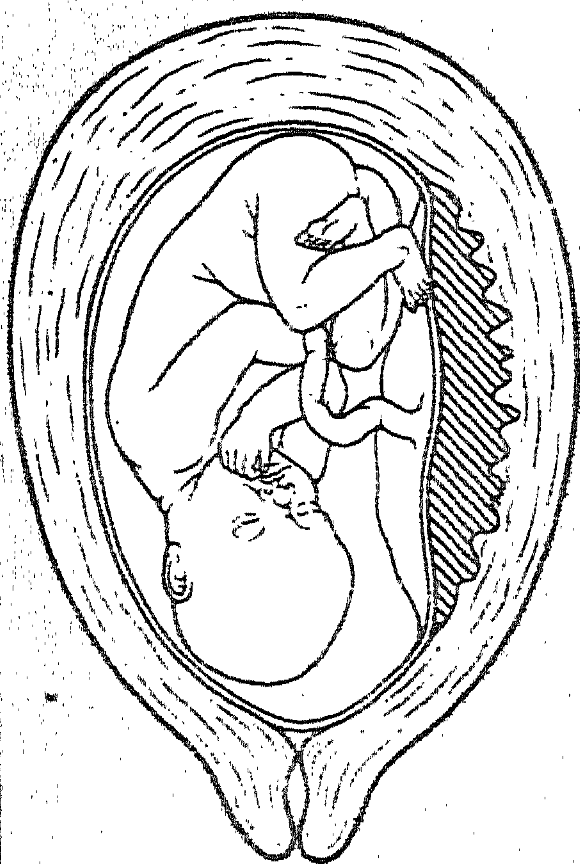
నెలలు నిండిన తరువాత ఇలా బ్లీడింగ్ రావటానికి కారణమేమిటి?

ఏడవనెల నిండిన తరువాత చివరి మూడునెలల్లోనూ ఈ విధమయిన బీజవాహికాస్రావాలు ఆకస్మికంగా రావటానికి ముఖ్యంగా మూడు కారణాలున్నాయి.

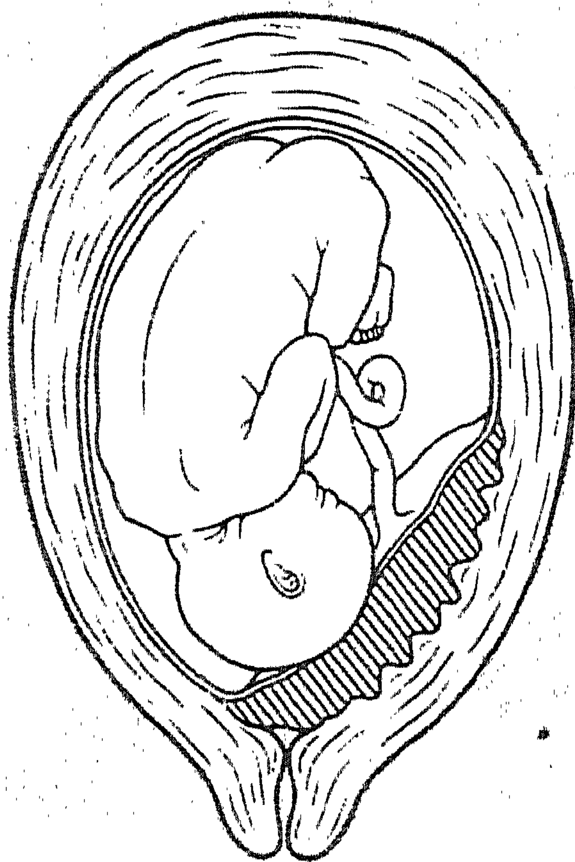
మొదటిది ప్లాసెంటా ప్రీవియా (placenta praevia) కు



చిత్రపటం 13



a.



b.

చిత్రపటం 12

సంబంధించినది. సహజంగా మావి (ప్లాసెంటా) దళసరిగా తయారయి గర్భకోశముఖద్వారాన్ని పూర్తిగా మూసి ఉంచుతుంది. కనుక బిడ్డను బైటకు పోకుండా నిరోధిస్తుంది. ఈ నిరోధం మరింత ఎక్కువై మావి దుర్భేద్యమయినప్పుడు ఈ రోజుల్లో డాక్టర్లు సిజేరియన్ ఆపరేషను ద్వారా బిడ్డను తీసివేయటం జరుగుతోంది. దీనివల్ల తల్లికి దుర్భరమైన ప్రసవవేదన ఉండదు. ఈ సందర్భంలో బ్లీడింగు ఉంటుంది గాని పురుడు రాదు.

రెండవది: మావి ముందుగానే గర్భకోశం నుంచి విడివడటం- తల్లి నొప్పులు పడి బిడ్డనుకన్న తరువాత గాని గర్భకోశాన్ని అంటిపెట్టుకు ఉన్న మావిపొర ఊడిరాదు. అలాంటిది బిడ్డ తల్లి కడుపులో ఉండగానే కొంతవరకూ మావిపొర ఊడిపోవటం జరుగుతుంది. అలా జరిగినప్పుడు విలవిలలాడిపోయే బాధతోపాటు బ్లీడింగు కూడా వస్తుంది. గర్భాశయానికి ఆకస్మిక సంకోచాలు కలుగుతాయి. ఇది తల్లికీ బిడ్డకీ ప్రమాదం. కనుక సిజేరియన్ ద్వారా బేబీ ప్రాణాన్ని కాపాడటం అవసరం. లేకుంటే బిడ్డకు తల్లి శరీరం నుంచి ప్రాణవాయువు, ఆహారమూ లభించక చచ్చిపోతుంది.

మూడవది: బీజవాహికలో గాని, గర్భాశయంలో గాని రక్తనాళాలున చిట్లటం పుళ్ళు పడటం, రక్తం కారటం. దీనివలన బేబీకి ఏ విధమయిన ప్రమాదమూ లేదు. అయితే ఏది ఏదో ఈ మూడింటికీ తేడా తెలియదు గదా! అందుకే బ్లీడింగ్ ప్రారంభం కాగానే ఆస్పత్రిలో చేరటం మంచిది. ఏమాత్రం ఉపేక్ష చెయ్యకూడదు.

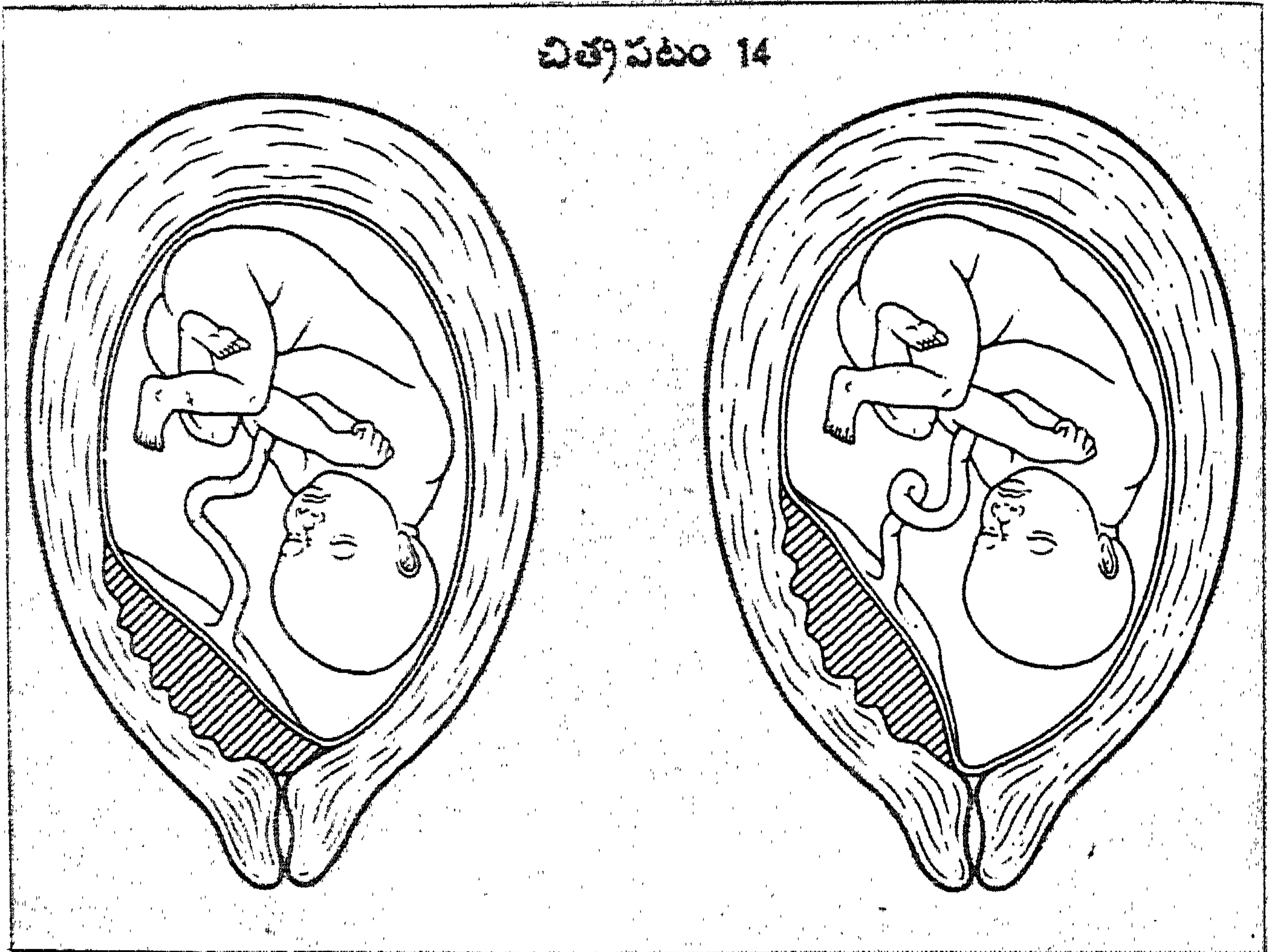
గర్భకోశాన్ని అంటిపెట్టుకుండవలసిన మావి ఎందుకలా ఊడిపోతుంది?

ఎందుకలా ఊడిపోతుందో చెప్పలేము. ఎప్పటికయినా ఊడిపోవలసిందే గదా! అదశవచ్చేదాకా అంటిపెట్టుకు ఉండాలంటే అలా

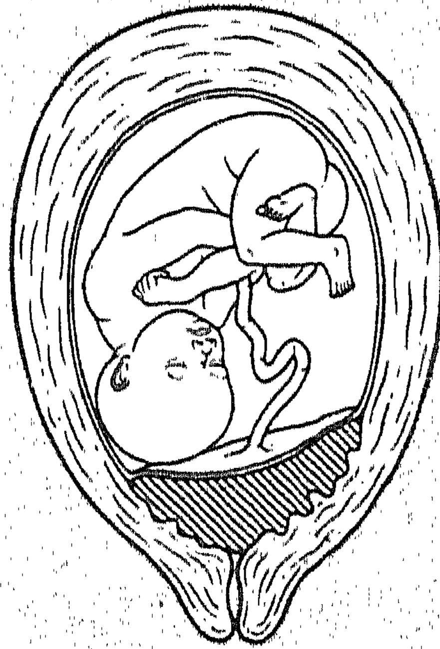
ఉండేటట్టు చేసేదేదో ఉండి ఉండాలి. అది బలహీనం కావటం వల్లనే ఇలా ఊడిపోవటం జరుగుతున్నదను కుందాం. ఆడవాళ్ళకు గర్భ ధారణ సమయంలో రక్తపుపోటు ఎక్కువవటం వలన యిలా జరుగు తుందేమో! ఏదిఏమయినా అలాంటి పరిస్థితుల్లో తక్షణం వైద్య సహాయాన్ని అర్థించటం చాలా ముఖ్యం.

మావిజారి గర్భకోశంలో అడుక్కి జేరితే నాకు సిజేరియన్ తప్పదంటారా?

చిత్రపటం 14

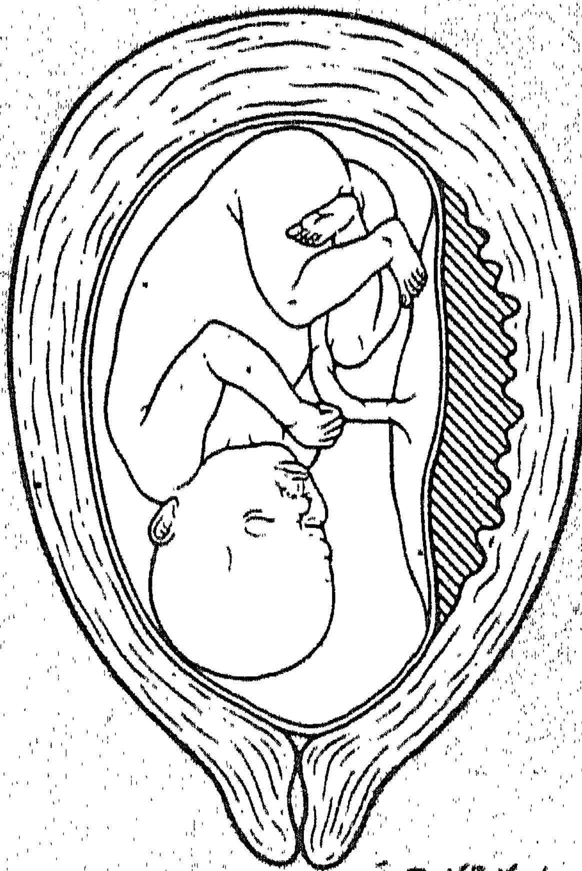


అదేం కాదు. వెలుపలికి వెళ్ళే మార్గం ఎంతవరకూ మూసుకు పోయిందనేది ముఖ్యం. మావి పూర్తిగా. జారి గర్భాశయ ద్వారాన్ని సంపూర్ణంగా కప్పి వేయటమే జరిగితే ఆపరేషను చేయించుకోవటమే క్షేమం. కొద్ది కొద్దిగా జారటం జరిగితే ఏం ఫరావాలేదు. బేబీ బయటకు వచ్చెయ్యగలుగుతుంది.



చిత్రపటం 15

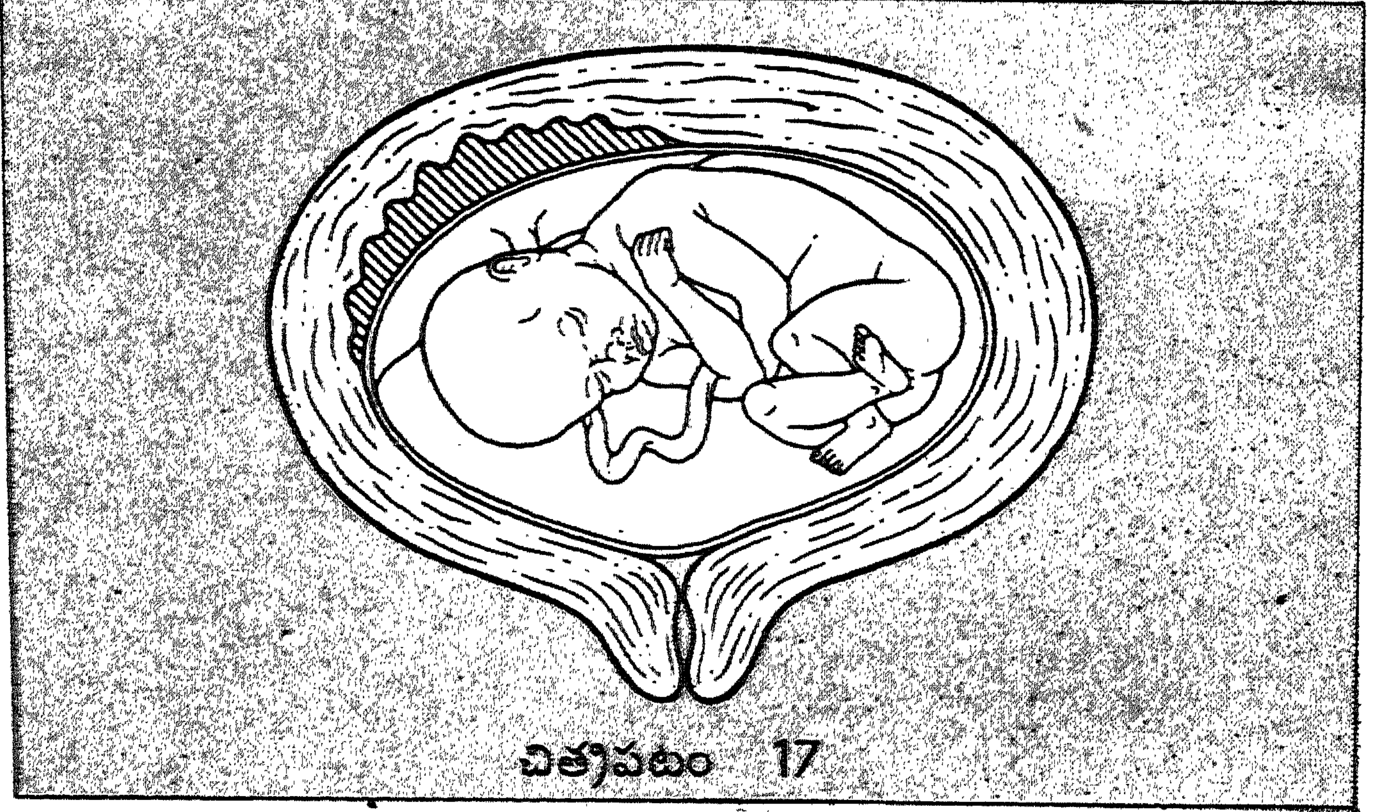
ఇలా మావి జారిపోవటం గుర్తించటానికి (placenta praevia) రక్తస్రావం కాక మరేదన్నా ఆధారం వుందా?



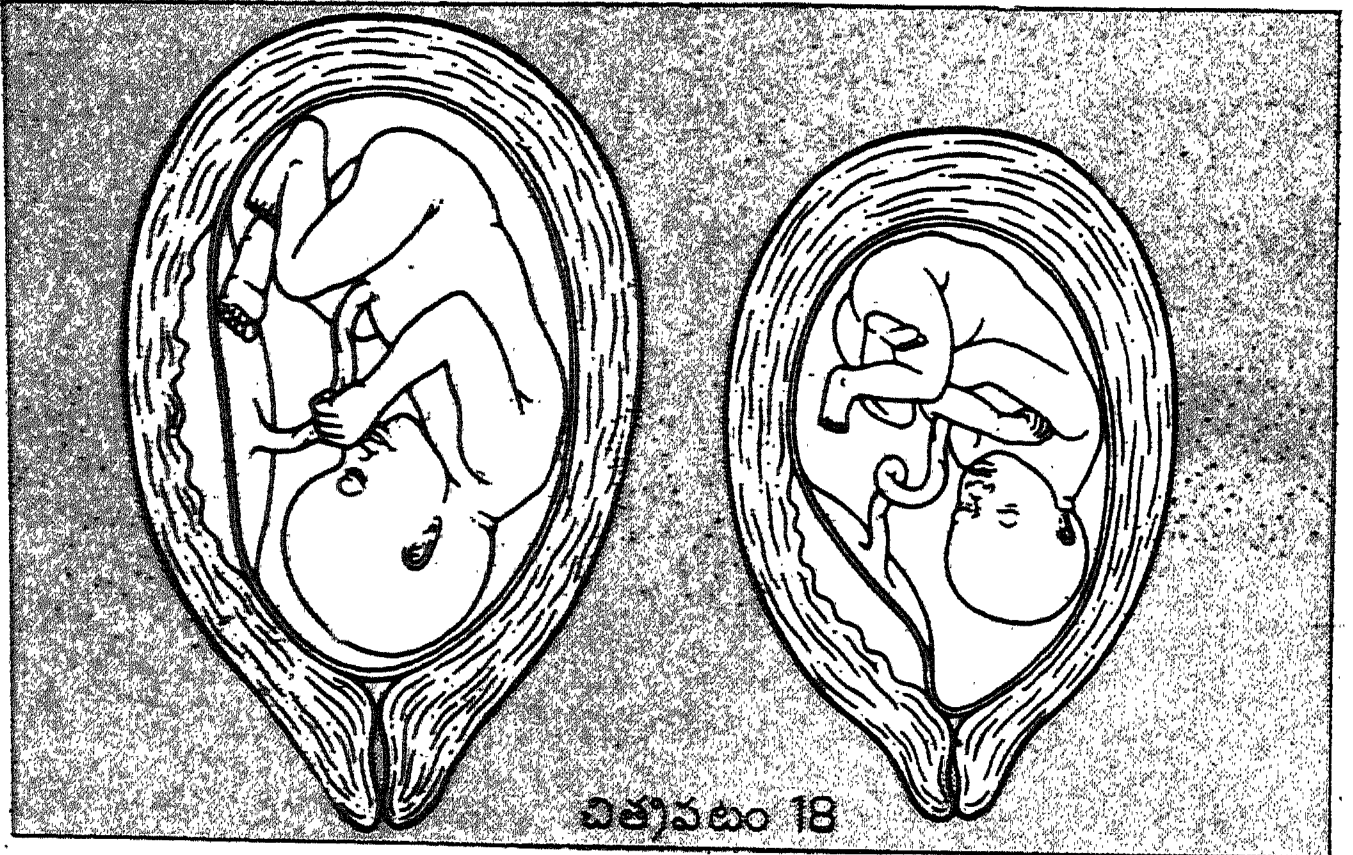
చిత్రపటం 16

పై చిత్రపటంలో పురుడు వచ్చేముందు గర్భవతి కడుపులో శిశువు ఉండే విధం చూపించాము. ఆ విధంగా తలక్రిందులా గాని,

తలపైకెత్తి గాని శిశువు వుంటే ఏమీ భయం లేదు. అలాకాక శిశువు ఒక్కొక్కప్పుడు అడ్డంగా పడుకుని వుంటుంది. ఆ కారణంగా శిశువు ఈ దిగువ పటంలోలా అడ్డంగా పడుకుని వుంటే సిజేరియన్ చేయక తప్పనిసరి పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నమాట.



చిత్రపటం 17



చిత్రపటం 18

యక్సురే తీయిస్తే మావి ఎలావుందో తెలుస్తుందా?

గర్భకోశం మీదకి యక్సుకిరణ ప్రసారం మంచిది కాదు. అయినా గర్భకోశం టిస్యూలతో తయారయి ఉన్నందున యక్సురే వల్ల ప్రయోజనమూ లేదు. అల్ట్రాసౌండ్ మంచి పద్ధతి.

అల్ట్రాసౌండ్ ఎప్పుడు చేయించుకోవాలి?

ఆరవనెల నిండిన తరువాత ఒకసారి, ఎనిమిదవనెల నిండిన తరువాత ఒకసారి అల్ట్రాసౌండ్ చేయిస్తే మంచిది. ఏదిఏమయినా మావి జారటమన్నది ఏరెండు వందలమందిలోనే ఒకరికి జరుగుతుంది. అందరికీ జరుగుతుందనీ, అందరికీ సిజేరియన్లు అవసరమనీ అనుకోకండి. కొందరు స్త్రీలకు ఆరునెలలలోపునే బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది. వాళ్ళకి గర్భస్రావ అవకాశాలున్నాయి. అందుకే వాళ్ళ విషయంలో పురుడు వచ్చేదాకా వైద్యులు అహర్నిశలా కనిపెట్టుకు ఉండాలి.

రీసస్ సమస్య

రీసస్ నెగిటివ్ అంటే ఏమిటి?

మనుష్య రక్తాన్ని A, B, O అని వర్గీకరించినట్లే, రీసస్ ఫాక్టర్‌ని బట్టి కూడా రెండురకాలుగా వర్గీకరిస్తాము. రీసస్ కోతి రక్తంలో ఒక రకం మాంసకృత్తుకి ఉండే వ్యతిరేకపదార్థాన్ని (ఏంటీబాడీ) ఉపయోగించి ఈ నిర్ణయం జరుగుతుంది. ఈనాటి జనసామాన్యంలో నూటికీ ఎనభయి అయిదుమంది రక్తంలో ఆ వ్యతిరేక పదార్థముంది. కనుక వారిని Rh+ (ఆర్ హెచ్ పాజిటివ్) అనీ, ఆ పదార్థం లేని వారిని Rh- (ఆర్ హెచ్ నెగిటివ్) అనీ అంటారు. మన జనాభాలో ఈ రెండవ రకం వ్యక్తులు నూటికీ పదిహేనుమంది కనిపిస్తారు.

ఆర్. హెచ్ నెగటివ్ అయితే ప్రమాదమా?

సాధారణ పరిస్థితులలో ఎవరి రక్తం ఏ వర్గానికి చెందినా ప్రమాదం లేదు. ఏదయినా నీకు ఆపరేషను జరిగినప్పుడు నీకు రక్తం అవసర

మయిందనుకుందాం. అప్పుడే సరిగ్గా నీ గ్రూపు రక్తం గల మనిషిని వెతుక్కుని ఆ వ్యక్తి రక్తం కూడా ఈ ఆర్. హెచ్ నెగటీవ్ కదా అని నిర్ధారించుకుని నీకివ్వాలి. పొరబాటున నీకు రీసస్ పోజిటివ్ రక్తం యివ్వటం గాని జరిగితే చాలా రియాక్షన్లు వస్తాయి. నీ శరీరంలోని రక్తం విరిగిపోయి ప్రాణప్రమాదం కూడా కలగవచ్చు.

రీసస్ నెగటీవ్ రక్తం గల స్త్రీ గర్భాన్ని ధరించవచ్చా?

ఆమె రీసస్ నెగటీవ్ రక్తం గల వాణ్ని పెళ్ళాడటం జరిగితే ఏసమస్యాలేదు. ఇద్దరూ కలిసి రీసస్ నెగటీవ్ బేబీలనే కంటారు. ఎటొచ్చీ రీసస్ పోజిటీవ్ భర్తను కట్టుకున్నప్పుడే సమస్యలొస్తాయి. ఆమె కడుపులో బిడ్డకి తండ్రి నుండి రీసస్ పోజిటీవ్ గుణం సంక్రమించవచ్చు. అప్పుడు ఆ పిండంలోని రీసస్ పోజిటీవ్ ఎర్రరక్తకణాలు మావిలోంచి ప్రమాదవశాత్తూ తల్లి రక్తంలోకి జారి ఆమె రక్తంలో రీసస్ ఏంటీబాడీన్‌ను ప్రేరేపించవచ్చు. అవి తిరిగి ఆమెలోంచి బిడ్డ రక్తంలోకి ప్రవేశించి దాని రక్తాన్ని విరిచివేయటం జరుగుతుంది. ఈ విధంగా తల్లి కడుపులో బిడ్డలకు రక్తలేమి, కామెర్లు కలిగే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే పెళ్ళి ముందే రక్తపరీక్ష చేయించటం మంచిది.

అయితే పోజిటీవ్ భర్తలవల్ల నెగిటీవ్ భార్యల గర్భాలు అందరికీ ఇలాగే చెడిపోతాయా?

అసంభవం. ప్రతీ గర్భంలోనూ నెగటీవ్ తల్లుల రక్తంలోకి పోజిటీవ్ బిడ్డల యొక్క ఎర్రరక్తకణాలు ప్రవేశించే అవకాశం లేదు. బిడ్డ పుట్టిన కొంతసేపటికి గాని మావి పడదు. ఈ మావి పడేటప్పుడే బిడ్డ బాపతు పోజిటీవ్ రక్తం తల్లి రక్తంలోకి ప్రవేశించే అవకాశం వుంది. అప్పటికే బిడ్డ బయటపడిపోతుంది గనుక తిరిగి తల్లి రక్తం బిడ్డకు చేరే అవకాశం ఉండదు. అందుకే తొలికాన్పు బిడ్డ మంచి ఆరోగ్యంతో పుడతాడు; మలికాన్పు బిడ్డల ఆరోగ్యమే ఈ ప్రతికూల పదార్థాలవల్ల

చెడే అవకాశముంది. తల్లి రక్తంలో ఈ ప్రతికూల పదార్థాలు నిముషాల మీద తయారయి ఆమె గర్భంలోని శిశువును నెలలు నిండిన దశలో చెడగొడతాయి.

నెగటీవ్ స్త్రీలకు పిల్లలతో ఈ సమస్యవచ్చే అవకాశం ఎంతవరకూ వుంది?

ప్రతీ ఏడుగురు నెగటీవ్ స్త్రీలలో ఒకరికి ఈ సమస్యవచ్చే అవకాశం వుంది. అనగా, ప్రతీ ఎనమండుగురు స్త్రీలలోనూ ఒక నెగటీవ్ స్త్రీ, పాజిటీవ్ పురుషుణ్ని పెళ్ళి చేసుకునే అవకాశాలున్నాయి. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ప్రతి 200 కాన్పుల్లోనూ ఒక కాన్పుకు ప్రమాదకర వ్యతిరేక పదార్థాలు పెంపొందే అవకాశం వుంది. లోగడ ఆమె రక్తంలోకి సరిపడని రక్తం ఎక్కించివుంటే తప్ప తొలిచూలు స్త్రీ శిశువుకు ఎలాంటి ప్రమాదమూ లేదు. మలిచూలు కాన్పుల్లో నూటికీ పదిమంది శిశువులకన్నా ఈ కామెర్లూ, రక్తలేమి కలగలేదు. డాక్టర్లు తొలికాన్పుకే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొంటున్నారు.

నేను రీసస్ నెగటీవ్ అయితే నారక్తం వల్ల నా బేబీకి ప్రమాదం లేకుండా ఎలా జాగ్రత్తపడాలి?

నీకు తొలిసారి నెల తప్పినప్పుడు మొదటి మూడునెలలూ ఆగి గర్భపరీక్ష చేయించుకోవటానికి డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళావుగదా! అప్పుడే నీ రక్తపరీక్షకూడా చేస్తాడు. నీ రక్తం రీసస్ నెగటీవ్ అయితే మీవారి రక్తం కూడా పరీక్ష చేస్తాడు. ఆయనది పాజిటీవ్ అయితే నీ రక్తంలో ఏంటీబాడీస్ స్థాయి కొలుస్తాడు. నీకు నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ మళ్ళీ మళ్ళీ కొలుస్తూ వుండాలి. ఈ వ్యతిరేక పదార్థాల స్థాయి ఏమాత్రం పెరిగిందో చూసుకొంటూవుండాలి. అవి పెరుగుతూ వుంటే సరియైన చర్య తీసుకోవాలి.

తొలిసారి బిడ్డ పుట్టగానే ఈ రక్తం స్త్రీలకు ఏంటీరీసస్

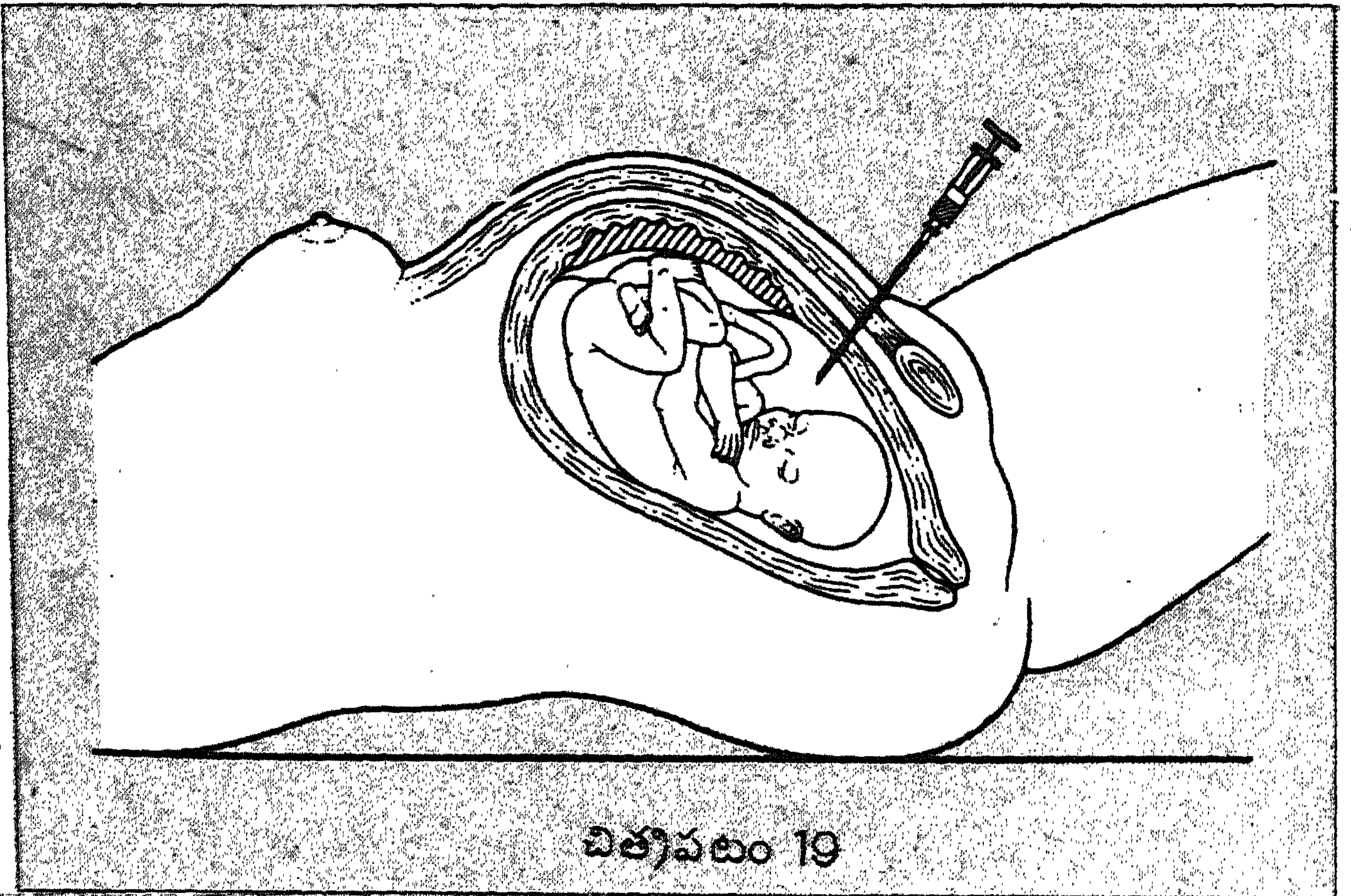
గామాగ్లోబ్యులిన్ ఇంజెక్షన్ యిస్తే పురిటి సమయంలో తల్లి రక్తం లోకి ప్రవేశించి ఎర్రరక్తకణాలన్నీ నశిస్తాయి. కనుక ఆమె మలికాన్పుకు ప్రమాదం వుండదు.

ఆ ఇంజెక్షను ఎప్పుడివ్వాలంటారు?

బిడ్డ పుట్టి, యింకా మావి బయటకు రాకుండా ఉన్న దశలో యివ్వాలి. అలాచేస్తే మలికాన్పు బిడ్డకి ఎలాంటి ప్రమాదమూ ఉండదు. అలాగే తల్లికి కూడా.

తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే రెండవ కాన్పు చెడిపోయే ప్రమాదం వుంది. అలాంటప్పుడు బిడ్డకు రక్తం యెక్కించవచ్చు గదా?

నెగటివ్ రక్తం గల స్త్రీ రెండవసారి గర్భాన్ని ధరించనప్పుడు ఆ బిడ్డ ఎర్రరక్తకణాలు చెడిపోయి, బిడ్డకు రక్తం లేకుండా పోతుందని గదా మన భయం?



చిత్రపటం 19

శిశువు చుట్టూ వుండే ద్రవాన్ని కొద్దిగా సిరంజిలో బైటకు తియ్యాలి. ఇందులో రక్తం విరిగిపోయిన లక్షణాలుంటే తెలిసిపోతుంది.

అప్పటికే పురుటి సమయం ఆసన్నమయితే ముందు బిడ్డని కనేలాచేసి, పుట్టగానే ఆ బిడ్డకు రీసస్ నెగటీవ్ రక్తం ఎక్కించాలి. ఏ ౭వనెలో అయితే తల్లి కడుపులో ఉండగానే బిడ్డకు రక్తం ఎక్కించవలసి వుంటుంది. అలా కాపాడితే పురుడు వచ్చాక మళ్ళీ రక్తం యివ్వచ్చు.

కవలలు

కొందరికి కవలలు పుడుతున్నారు. మన జనాభాలో కవలలు పుట్టే అవకాశం ఎంతవరకూ వుంది?

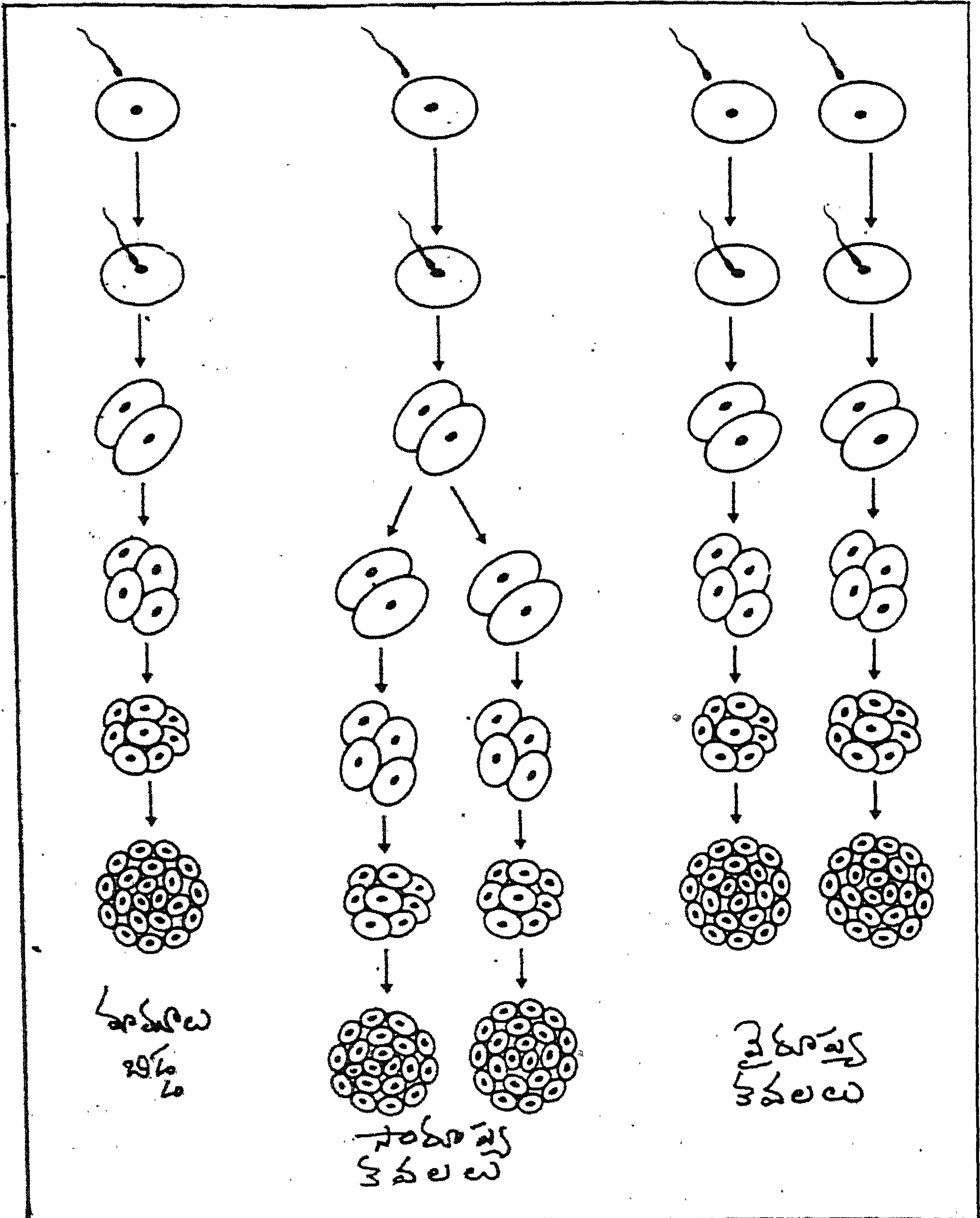
ప్రతీ నూరు కాన్పుల్లోనూ ఒక కాన్పుకు కవలలు పుట్టే అవకాశముంది. మధ్య ఆఫ్రికాలో ప్రతీ 30 కాన్పులో ఒక కాన్పుకు కవలలు పుడుతున్నారట.

సారూప్యకవల లంటారేమిటి?

ఒకగుడ్డును ఒక వీర్యకణం పొదిగిన తరువాత ఏర్పడిన పిండం రెండు భాగాలుగా విడివడి ఇద్దరు శిశువులుగా మారుతుంది. ఆ విధంగా ఏర్పడ్డ కవలపిల్లల్నే "సారూప్యకవలలు" (ఐడెంటికల్ ట్విన్స్) అంటాము. ఒక్కొక్క యిల్లాలికి బహిష్టు చక్రంలో ఒకేసారి రెండు గుడ్లు విడుదల కావడం, వాటిని రెండు వీర్యకణాలు విడివిడిగా పొదగటం జరిగితే ఇద్దరు పిల్లలు ఎవరికివారు ప్రత్యేకంగా ఒకే గర్భకోశంలో పెరగటం జరుగుతుంది. వీరిని వైరూప్య కవలలు (నాన్ ఐడెంటికల్ ట్విన్స్) అంటాము. ఒకే కాన్పులో ఆడా, మగా కలగటం ఈ విధంగా జరుగుతుంది. సారూప్య కవలలిద్దరూ ఆడపిల్లలేగాని, మగపిల్లలేగాని, అవుతారు. ఒకరు ఆడా, ఒకరు మగా కారు. సాధారణంగా ఎక్కువమంది వైరూప్య కవలలే కలుగుతూ వుంటారు. ఎక్కడో గాని, సారూప్యకవలలు కలగరు. కలిగితే యిద్దరూ అచ్చు ఒకలాగే వుంటారు.

నెలనెలా రెండేసి గుడ్లను విడుదల చేసే అలవాటు అనువంశిక

మయినది. తల్లికుంటే పిల్లకీ వస్తుంది. ఇందులో భర్త బాధ్యత ఏదీలేదు. ఒకే గ్రుడ్డు పొదగబడి రెండుగా చీలిపోయి సారూప్యకవలలు తయారయ్యే సంప్రదాయం భార్యకో, భర్తకో ఎవరికయినా వారసత్వం కావచ్చు. కాని, గ్రుడ్డు రెండుగా విభజన చెందే చర్య భార్య గర్భంలోనే జరుగుతుంది. గనుక భర్త బాధ్యత లేదు.



ఆడవాళ్ళ కడుపులో కవలపిల్లలు పెరుగుతున్నారో లేదో ఎలా తెలుస్తుంది?

గర్భకోశాన్ని పరీక్షించినంత మాత్రాన తెలియదు. కనీసం 30 వారాలు నిండాలి. అనగా ఏడునెలల పదిహేను రోజులు. అప్పుడు కడుపు బరువెక్కిన పద్ధతి. రెండు మావులుండటం, ఉమ్మనీరు చాలా ఎక్కువగా ఉండటం బట్టి కవలలున్నారేమోనన్న అనుమానం వస్తుంది. అదీగాక గర్భకోశం చాలా పెద్దదిగా కనిపిస్తుంది. మొదటి 12 వారాల లోను గర్భకోశం పెద్దదిగా ఉన్నంత మాత్రాన కవల పిల్లలు పుడతారను కోవద్దు. 16 వారాలు నిండాక అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షద్వారా కవలలు ఉన్నారో లేదో తెలుసుకోవచ్చు.

కవలపిల్లలున్న గర్భంవల్ల సమస్యలేవయినా ఉంటాయా?

ఒకే గర్భంలో ఇద్దరు బిడ్డల్ని మోయటం ఆడదానికి చాలా బాధాకరమయిన విషయం. చప్పున అలసిపోతుంది. అదీ గాక ఒత్తిడి ఎక్కువయినప్పుడు కలిగే మూలశంఖ, రక్తనాళాల ఉబ్బు చాలా బలంగా, తొందరగా తయారవుతాయి. రక్తం చెడిపోవటం (టాక్సీమియా) రక్తం పాలిపోవటం (ఎనీమియా)లు వచ్చే అవకాశముంది. కనుక డాక్టర్లు జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి ఉండాలి. కవల గర్భం 40 వారాలకన్నా ఎక్కువ నిలవదు. రెండు మూడు వారాలు ముందుగానే పురుడు వచ్చేస్తుంది. ఏమయినా కవల గర్భానికి రిస్కు ఎక్కువ గనుక పురుటి ముందు, పురుటి సమయంలోనూ, పురుడు వచ్చిన తరువాత రోజులలో కూడా వైద్య రక్షణ ఉండాలి. తెలివైన నర్సులుంటే కవలల పురుళ్లు జాగ్రత్తగా గడిచిపోతాయి. ఎలాంటి చిక్కు పరిస్థితి వచ్చినా వాళ్లు సర్దుకు పోగలరు.

కవలలు పుట్టిన తర్వాత తల్లి ఆ యిద్దర్నీ సాకటం తేలిక విషయం కాదు. కనుక బంధుప్రీతి గల వాళ్ళెవరయినా ఆవిడకి సాయపడి, ఇంటి

పనుల్ని చేసి పెట్టాలి. అప్పుడా యిద్దరు పిల్లల్ని ఆమె సాకుకోగలుగుతుంది.

ఒక్క కాన్పులో ఎంతమంది పుట్టగలరండి?

పూర్వకాలంలో గాంధారికి ఒక్క కాన్పులో వందమంది పిల్లలు పుట్టారు. గాంధారి పిల్లలు బ్రితికి బట్టకట్టి బలాఢ్యులయ్యారు. ఆ రోజులలో ఒక్కకాన్పులో పదిమంది పిల్లల్ని కన్న స్త్రీలున్నారు. ఈ పది మంది పిల్లలలోను ముందు ముందు పుట్టిన వాళ్ళే బ్రితికారు. ఒకే గర్భంలో అయిదుగురు కన్నా ఎక్కువ మంది పిల్లలు పెరుగూతూంటే వాళ్ళంతా బ్రితకటం కష్టం. గర్భధారణ జరగక సంతానం కోసం చికిత్స చేయించుకున్న స్త్రీలల్లో కొందరికి అండకోశాలకి హార్మోను ప్రేరణ కలిగించవలసి వస్తుంది. వాళ్ళకి కవలలు పుట్టే అవకాశం వుంది.

ఉమ్మ నీరు

మా బేబీ చుట్టూ ఉమ్మనీరు పుట్టడానికి ఎక్కువగా అవకాశం ఉందన్నారు డాక్టర్. అంటే ఏమిటి?

మీ బేబీ పుట్టడానికి ముందు గర్భసంచీలో ఉంటుంది. ఆ సంచీనిండా ఉమ్మనీరు ఉంటుంది. ఈ నీటిని కొంతవరకూ మీ బేబీ, కొంతవరకూ తల్లి కడుపులోని పొరలు విడుదల చేస్తాయి. ఈ ఉమ్మనీరు ఆ బిడ్డకు రక్షణ కల్పిస్తుందని ఇదివరకే చెప్పాను. ఈ ఉమ్మనీరు ఉండవలసిన దానికన్నా ఎక్కువయితే గర్భకోశం దిగజారిపోతుంది. మరీ పెద్దదై, గట్టిగా రాయిలా ఉంటుంది. అలాంటి పరిస్థితులలో ఆమెను కొద్దిరోజులపాటు మంచం మీద కదలకుండా పడుకోబెడితే అప్పుడీ నీటి ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గర్భకోశం కూడా చిన్నదవుతుంది. ఆమెకు ఈ నీటి ఒత్తిడి ఎక్కువై నెప్పి పెడితే సిరంజి ద్వారా కడుపు పొరలలో నుంచి ఈ నీటిని బైటకు తీసి తేలిక చేస్తారు. స్థానికంగా మత్తు యిస్తారు గనుక ఏమాత్రం బాధగా ఉండదు.

ఉమ్మనీరు ఎక్కువగా ఉంటే బేబీకేదయినా ఎబ్‌నార్మలిటీ వస్తుందా?

సారూప్య కవలలు పెరుగుతున్నప్పుడు ఉమ్మనీరు ఎక్కువవు తుందని యిదివరకే చెప్పాను. పిల్లలు ఉమ్మనీరు త్రాగటం కూడా జరుగుతుంది.

ఉమ్మనీరు ఎక్కువయితే గర్భకోశం పగిలిపోతుందా?

ఛ, ఛ అదేమిటమ్మాయి! ఉమ్మనీరు ఎంత ఎక్కువగా ఊరినా గర్భకోశం సాగుతుందే గాని పగలదు. ఎటొచ్చీ నెప్పి ఎక్కువ పెడుతుంది.

మూత్రంలో వ్యాధి

గర్భవతికి మూత్రవ్యాధులు వస్తాయంటారా?

గర్భం వచ్చినప్పుడు మూత్రకోశం లోనూ, మూత్రనాళం లోనూ వ్యాధి క్రిములు చేరే అవకాశం వుంది. గర్భవతులకి మూత్రనాళంలో మూత్రం ఎంతో కొంత నిల్వ ఉండి పోతుంటుంది. అందువల్ల వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం వుంది. కనుక ఆ రోజులలో మూత్రం పోసుకున్నప్పుడు, రతి జరిపినప్పుడు యోని మంట పెడుతుంది. బేబీ ఆమె బీజ వాహికలో తలదూర్చి బైటకొచ్చేటప్పుడు తల్లి మూత్రకోశం మీద కలిగిన ఒత్తిడి వల్ల మూత్రం నిల్వ ఎక్కువ అవుతుంది. కనుక గర్భం ధరించిన స్త్రీలంతా ఎంత ఎక్కువ మంచి నీళ్ళు త్రాగితే అంత మంచిది.

ఒక స్త్రీకి మూత్రకోశ వ్యాధులు యిదివరకే రావటం, చికిత్స చేయించుకుంటే పోవటం జరిగిందనుకోండి. అలాంటి వ్యక్తికి గర్భం వచ్చాక ఆ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం వుందా?

ఆహా! మూత్రకోశంలో సూక్ష్మజీవుల వల్ల వ్యాధి ప్రవేశించటాన్ని మూత్రకోశ వ్యాధి (cystitis) అంటాము. లోగడ ఈ వ్యాధి వచ్చిన వాళ్ళందరికీ గర్భధారణ సమయంలో మళ్ళీ వస్తుంది. కనుక ఈ విషయం ముందుగానే మీ డాక్టరుకి చెప్పి ఉంచుకోవాలి. ఆమె మీ మూత్రాన్ని తరచుగా పరీక్షచేస్తూ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొంటుంది.

అలాంటి వ్యాధి కనిపిస్తే, మీ గర్భధారణకు ప్రమాదం కలిగించని మందుల్ని వాడి పోగొడుతుంది.

ఇంతకీ మూత్రనాళవ్యాధి వచ్చినట్లు ఎలా తెలుసుకోవాలి?

ఉచ్చ పోస్తున్నప్పుడు మీకు మంట ఉంటే ఈ వ్యాధి మీకు వచ్చిందని అర్థం. మూత్రంపోసే ప్రారంభంలోను, చివరా ఎక్కువగా మంట ఉంటుంది. ఎక్కువ సార్లు మూత్రం పోసుకోవలసి వస్తుంది. (అయితే గర్భవతికి గర్భకోశం పెరుగుతున్న రోజుల్లో ఎక్కువ సార్లు మూత్రం పోసుకోవలసి రావచ్చు. అది వేరు). కనుక మూత్రం పోసుకుందామనుకున్నప్పుడల్లా భగ్గుమని మండుతూంటే డాక్టర్ని చూడవలసిందే.

ఈ వ్యాధి ప్రారంభమయిన మొదట్లో నడుముకు, ఏదో ఒక డొక్క వెనుక భాగాన నెప్పి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అది ఈ.వ్యాధి లక్షణం. మూత్రపిండాలకు ఈ వ్యాధి సోకితేనే ఈ నొప్పి వస్తుంది. దానికి తోడు ఒంట్లో బాగోలేకపోవటం, తలనొప్పి, కొంచెం జ్వరం కూడా ఉంటాయి. వెంటనే వైద్యం చేయించుకోవాలి.

గర్భవతికి ఆ వ్యాధి వస్తే ఎలా చికిత్స చేస్తారు?

గర్భం రానప్పుడు ఎలా చికిత్స చేస్తారో, గర్భం వచ్చినప్పుడు కూడా అలాగే చికిత్స చేస్తారు. మంచం మీద పడుకోమంటారు. మంచి నీళ్ళు త్రాగమంటారు. గర్భవతివని తెలిస్తే నీ గర్భస్థ శిశువుకు ఎలాంటి ప్రమాదం లేని మందు యిస్తారు. ఆ బెంగ మీకొద్దు. ఆసుపత్రిలో జేరటం అవసరమని డాక్టరంటే సందేహించవద్దు. మీ బిడ్డదీ, మీదీ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఎలాంటి సలహా అయినా యివ్వటం జరుగుతుంది.

గర్భం వచ్చిన స్త్రీలకు 'ఎనీమియా' వస్తుందంటారు. ఎనీమియా అంటే ఏమిటి? అందరికీ వస్తుందా?

రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ అను పదార్థం ఉంది. అది ఊపిరితిత్తులద్వారా ఆమ్లజనిని సేకరించి శరీరధాతువులకు బలాన్నిస్తుంది. ఈ హిమోగ్లోబిన్ రాశి తగ్గిపోవటాన్నే ఎనీమియా అంటారు. దీనివల్ల మనుష్యులు పాలిపోతారు. జాడు నీరసం వచ్చేస్తుంది. అలసట, శ్రమ చేస్తే ఊపిరి అందక పోవటం, అనారోగ్యం వస్తాయి. పురిటాళ్ళ రక్తంలో తగినంత ఇనుప లవణాలు లేకపోవటం దీనికి కారణం. గర్భవతుల రక్తం చాలా కారణాల వల్ల పలచబడుతుంది. ఎర్రరక్తకణాల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. ఆమె కడుపులోని శిశువు తల్లి రక్తంలోని ఇనుమును బాగా తీసుకుంటుంది. కనుక ఆమె అన్నం తినటంలో తేడా లేకపోయినా పాలిపోవటం జరుగుతుంది. అందుకే పురుటి ఆసుపత్రులవారు గర్భవతులకు ఐరన్ మాత్రలిస్తారు.

ఆ మాత్రల్ని వాడనఖర్లేని వాళ్ళు కూడా ఉంటారా?

అందరికీ అవసరం కావు. కొందరు ఎక్కువగా ఆకుకూరలు వాడతారు. తోటకూర, గోంగూర--వీటిల్లో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటివాళ్ళకి సుఖ విరోచనమవుతుంది. రక్తం పాలిపోవటం జరగదు. అలాగే మాంసం తినే స్త్రీలకు రక్తం పాలిపోదు.

నవ్వుతూ అడుగుతున్నాను; ఏమీ అనుకోకండి. ఎర్రటి వైన్‌లో కూడా ఇనుప లవణాలు ఉన్నాయంటారు. అది తాగితే మంచిది కాదా?

నవ్వుతూ అడిగినా, ఎలా అడిగినా నీ మనస్సులో ఉన్న కోరికఅదే అయితే చెపుతావిను. గర్భం ధరించిన స్త్రీకి కావలసినన్ని ఇనుప లవణాలు వైన్‌లో లభించాలంటే ఆరు సీసాలు తాగాలి. ఉదయం ఒకసీసా, మధ్యాహ్నం రెండు సీసాలు, ఆ తరువాత రాత్రి నిద్రపోయే దాకా మూడు సీసాలు---మొత్తం ఆరుసీసాలు ప్రతి రోజూ మీరు గుటకాయస్వాహా చెయ్యాలి. దానితో మీరు పెద్ద తాగుబోతయిపోతారు. నిషా ఎక్కువైపోతుంది. ఈ తాగిందంతా ఏం చేస్తుంది? మీచేత డాన్సు

కట్టించటమే కాదు. మీ గర్భకోశం లోకి చొరబడి, మీ బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టేస్తుంది. దాని రక్తం విరిచేస్తుంది. మీ నరాలపట్లు కూడా సడలి పోతాయి. కనుక ఆ విధంగా మీరు సేకరించుకున్న ఇనుప లవణాలు చేసే మంచికన్నా, అనుపానం చేసే ప్రమాదం ఎక్కువ. అలాంటి పిచ్చిపని మాత్రం చెయ్యకమ్మా! మన నాగరికత ఆయుఃక్షీణానికి దగ్గర మార్గాలు ఆకర్షణీయంగా చూపిస్తోంది. అందుకే ఈ ఆసవాలు, ధూమ పానం, టీ, కాఫీ వంటి పానీయాలు సహకరిస్తున్నాయి. గుండెజబ్బులు, హఠాన్మరణాలు వీటి ఫలితాలు; పారిశ్రామిక విప్లవ ఫలాలు.

రక్తం పాలిపోయిన వాళ్ళకి కొత్తరక్తం ఎక్కించవచ్చుగదా?

పురుటి సమయంలో రక్తం ఎక్కువగా పోయినవాళ్ళకి ఎలాగూ ఎక్కిస్తారు. గోళ్ళతో పోయే దానికి గొడ్డలెందుకు? ఇనుపలవణాలు యిస్తే సరిపోయే దానికి అంత ఖరీదయిన రక్తదానం దేనికి? ఎనిమిది నెలల పదిహేనురోజులు గర్భంతో ఉండగా రక్తం పాలిపోయినట్లు గమనించారనుకోండి. అప్పుడు పరిస్థితి ప్రమాదకరంగా ఉందని అర్థం. ఇక పురుటికి 4 వారాలే గడువుంది. ఆ గడువు చాలదు. ఆ స్థితిలో పురుడొస్తే ప్రాణప్రమాదం కలగవచ్చు. అప్పుడు ఒకటిన్నర లీటర్ల రక్తమయినా ఎక్కిస్తే పురుటి సమయంలో అయే రక్తపు ఖర్చుకు సరిపోతుంది.

కొంతమంది గర్భవతులకు కుడిచేతివైపు కడుపులో నెప్పి వస్తుందంటున్నారు. అపెండిసైటిస్ యేనా?

గర్భకోశం సాగటం వల్ల పెద్దదవుతుంది కదా! అలాగే దానిని అంటిపెట్టుకుని ఉండే ఎడమవైపు త్రాడు దిగలాగిందనుకోండి. అప్పుడు కుడివైపున వుండే కండరపుత్రాడు తెగ సాగి కుడివైపు డొక్కలో నెప్పి వస్తుంది. అది ఎపెండిసైటిస్ కాకపోవచ్చును. అలాంటి బాధల్లో ఉన్నవారు డాక్టరుకి చూపించుకోవటం చాలా మంచిది. ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చేయకూడదు.

ఎపిండిసైటిస్ గర్భవతులకని ప్రత్యేకంగా రాదు. చిన్న వయసు వాళ్ళకే వస్తుంది. గర్భవతులు చిన్నవాళ్ళే గదా! అయితే ఈ వ్యాధితో బాటు ఒంట్లో బాగుండనితనం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అది విశ్రాంతి తీసుకుంటే పోదు. ఈ కుడిడొక్కలో నెప్పి మేము చెప్పిన ముందు కారణం వల్లనయితే పడుకుంటే తగ్గిపోతుంది.

కొంతమంది ఆడవాళ్ళకు డయాబెటిస్ ఉంటుంది. వాళ్ళు ఇన్సులిన్ తీసుకుంటూ ఉంటారు. అందువల్ల గర్భం రాదంటారు. నిజమేనా?

డయాబెటిస్‌ను తగు వైద్యం ద్వారా అదుపులో ఉంచితే గర్భం వస్తుంది. చివరిదాకా నిలబడుతుంది. పురుడూ వస్తుంది. ఆమె గర్భవతిగా ఉన్నంతకాలం డాక్టరు పర్యవేక్షణలో ఉండక తప్పదు.

ఏమండీ, నాకు తెలియక అడుగుతాను——కొందరాడాళ్లు నెలలునిండాక తిన్న అన్నం డోక్కుంటారేమి?

గర్భకోశం నెలలు నిండిన స్త్రీకి చాలా పెద్దదై పొట్టను నొక్కేస్తుంది. కనుక అన్నం వాంతుల రూపంలో వెళ్ళగ్రక్కేస్తారు. అన్నం కొద్ది కొద్దిగా తింటూ వుండాలి. ఎక్కువ సార్లు తినాలి. రోజుకు మూడుసార్లే తింటా నంటే కుదరదు.

10

బేబీ స్థితి

తల్లి కడుపులో బిడ్డ తలక్రిందలా ఉండాలంటారు. అది మంచిదేనా?

నెలలు నిండాక, యింక పురుడు వస్తుందనగా తల్లి కడుపులో పిల్లలు తలక్రిందులా ఉండాలి. నూటికి 97 మంది తలక్రిందులా ఉంటారు. తల్లి కడుపులోంచి ముందుగా తలవచ్చినా, కాళ్లు వచ్చినా పురుడు తేలికగా వచ్చేస్తుంది. అలాకాక భుజం ముందొస్తేనే యిబ్బంది.

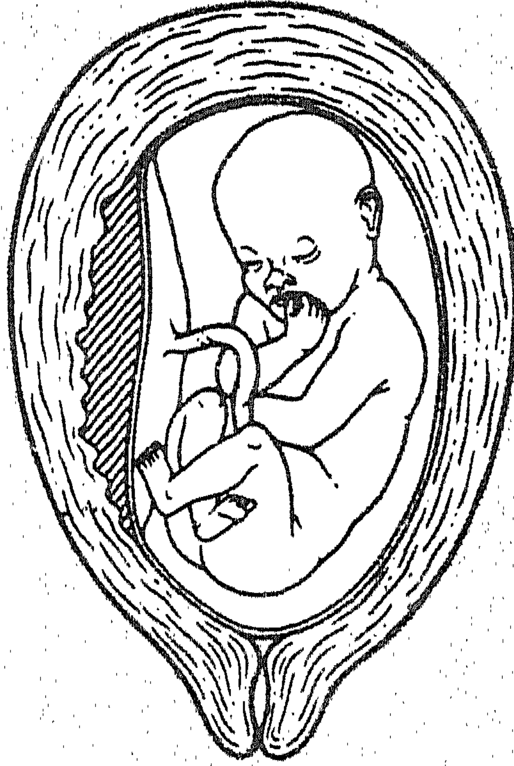
కొంతమందికి కడుపులో బిడ్డ అడ్డదిడ్డంగా ఉందంటారు. అది ప్రమాదమా?

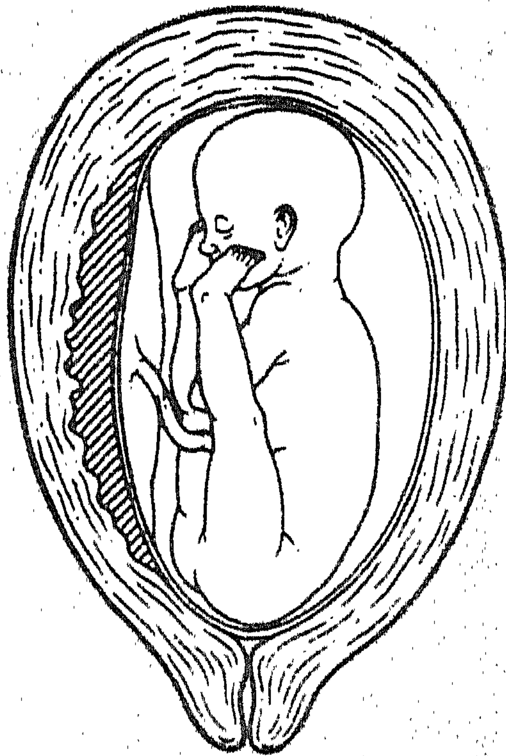
గర్భం వచ్చాక 4-5 నెలల వయస్సులో పిల్లలు తల్లి కడుపులో అడ్డదిడ్డంగానే ఉంటారు. దానివల్ల ప్రమాదమేమీ లేదు. తల్లి గర్భకోశంలో కావలసినంత ఉమ్మనీరుంటుంది. బిడ్డ కూడా చిన్నదిగా వుంటుంది. కనుక ఆ గర్భకోశంలో బిడ్డ ఎలా పడుకొన్నా బాధలేదు. గర్భం పెరుగుతున్న కొద్దీ ఆ ఉమ్మనీరు తగ్గిపోతుంది. బిడ్డ పెద్దదౌతుంది. అప్పటికి గర్భకోశం పెద్ద కోడిగుడ్డు ఆకారంలోకి మారిపోతుంది. కనుక బిడ్డ తలక్రిందులుగా గాని, నిటారుగా గాని ఉంటుంది. ఇది పురుడు వచ్చే నాటి పరిస్థితి. అయినా బిడ్డ అడ్డంగాతిరిగి ఉండిపోయిందంటే, ఆ గర్భకోశంలో ఏదో అవరోధం ఏర్పడయినా వుండాలి. లేదా ఉమ్మనీరు బాగా ఎక్కువగానయినా వుండాలి. ఏది కారణమో పురుళ్ళ డాక్టర్ చూసుకోవాలి. దానిని బట్టి చికిత్స చెయ్యాలి.

బిడ్డ ఎంత అడ్డంగా పెరుగుతున్నా పురుటిరోజు వచ్చేసరికి తలక్రిందులుగా తిరిగి పోవటం సర్వ సామాన్యమే.

బ్రీచ్ పొజీషన్ మంచిది కాదంటారు. అంటే ఏమిటండీ?

చిత్రపటం నెం.21





చిత్రపటం నెం.22

బిడ్డ తల్లి కడుపులోంచి పైకి రావటానికి తల పెట్టినా మంచిదే. కాళ్ళు పెట్టినా మంచిదే అలాకాక ముడుచుకుని తుంటి పెట్టకూడదు. అలా తుంటి పెట్టడాన్నే తుంటి విధానమంటాము. బ్రీచ్ పొజిషన్ అంటే ఇదే. ఈ పొజిషన్‌లో బిడ్డ నిలువుగా ఉన్నా పిర్రిలు ముందు వస్తున్నాయి. మోకాళ్లు వంచి కాళ్ళను పెనవేసుకుని, కూర్చున్నపళంగా పుట్టాలని ప్రియత్నిస్తోంది. ఇది బ్రీచ్ పొజిషన్.

మరో బ్రీచ్ పొజిషన్ చూడండి. కాళ్ళు పైకెత్తి భుజాలమీదకు తెచ్చుకొంది.

బిడ్డ బ్రీచ్ పొజిషన్‌లోకి వస్తే సిజేరియన్ ఆపరేషను చేయవలసిందేనా?

తుంటి ముందువస్తే, కఠినమైన తల చివరకు పడుతుంది. కనుక పురుటి సమయంలో బిడ్డ తల ఎక్కడయినా చిక్కుకోవచ్చు. ఈ ప్రిమాదం ఎప్పుడొస్తుందో చెప్పలేం. అందుకే డాక్టర్లు తుంటికనబడగానే పరిస్థితి సీరియస్‌గా ఉందని గ్రిహించి వెంటనే సిజేరియన్ చేస్తారు. కొంతమంది బీజవాహిక ద్వారా పురుడు పోయటానికి యిష్టపడక సూటిగా సిజేరియన్‌కే సిద్ధపడతారు.

పరిస్థితుల్ని బట్టి ఏ నిర్ణయమయినా తీసుకోవలసి ఉంటుంది. బిడ్డ ప్రిమాణం, తుంటి పురుడు పొయ్యవలసివస్తే ఏదయినా ప్రిమాదం రావచ్చునన్న డాక్టరు అనుమానం ఈ ఆపరేషనుకు దారి తీస్తుంది. ఆ స్త్రీని బట్టి, ఆ డాక్టరు నిర్ణయాన్ని బట్టీ యిది జరుగుతుంది. ఏమయినా సిజేరియన్ ఆపరేషనుకే ఎక్కువ అవకాశం వుంది.

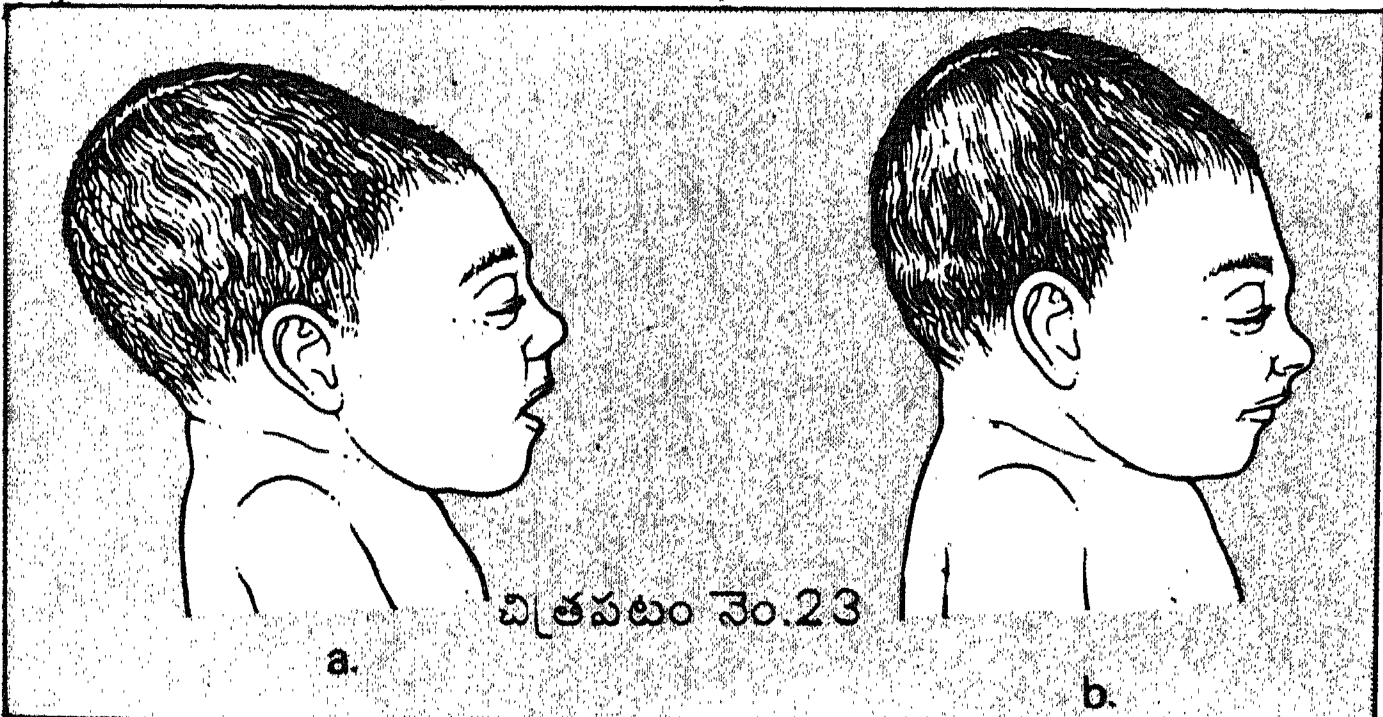
ఈ తుంటి పురుడు జరుగుతున్న సమయంలో ఒత్తిడికి దారిలో బిడ్డ నోరు తెరిచే ప్రిమాదం వుందా?

అది చాలా చిన్న విషయం. బిడ్డ శరీరం బయటకు రావటానికి అయిదు నిముషాలకన్నా పట్టదు. కనుక ముఖాన్ని ఒత్తిగించి బయటకు

తీసెయ్యటం తేలికే ముక్కూ, నోరూ బయట గాలిలోకి వచ్చేస్తాయి. మిగతా తల బయటకు రావటానికి టైము పడుతుంది. నోరూ, ముక్కూ బయటకొచ్చేశాక మిగతా తలంతా ఎక్కడున్నా ప్రమాదం లేదు. ఇలా ముక్కూ, నోరూ లోపల ఉండిపోకుండా జాగ్రత్త పడటంలోనే డాక్టర్ ప్రజ్ఞ కనిపిస్తుంది.

ఈ రకం తుంటి కాన్పుల్లో పుట్టిన పిల్లలు అందరిలాగే ఉంటారా? ఏమయినా తేడా ఉంటుందా?

తల ముందుగా బయటకొచ్చిన పిల్లలకి తల ఎముక బాగా సాగి శిఖరం ఏర్పడుతుంది. గర్భం ఆఖరువారాల్లో బేబీ తల, తల్లి బస్థి ఎముకల మధ్య చిక్కుకొని ఉండటం, ఆ తర్వాత గంటల తరబడి పురుటి నొప్పులమధ్య బీజకోశంలోకి ప్రవేశిస్తూ బస్థి ఎముకల కూడలిని తోసుకుని బయటపడటంలో బుర్రపొడవు సాగి ఈ శిఖరం ఏర్పడు తుంది. బిడ్డపుట్టాక, ఈ శిఖరాన్ని గట్టిగా ఒత్తితే క్రమ క్రమంగా తల గుండ్రనవుతుంది. తలక్రిందులుగా పుట్టిన బిడ్డకుగాని, తుంటి పురుడు బిడ్డకు గాని ఈ సమస్య లేదు. వాళ్ళ తలలు గుండ్రంగానే ఉంటాయి



చిత్రపటం నెం.23

ఎ. తలక్రిందులుగా పుట్టిన బిడ్డతల; శిఖరం వచ్చింది.

బి. తుంటికాన్పు శిశువు తల

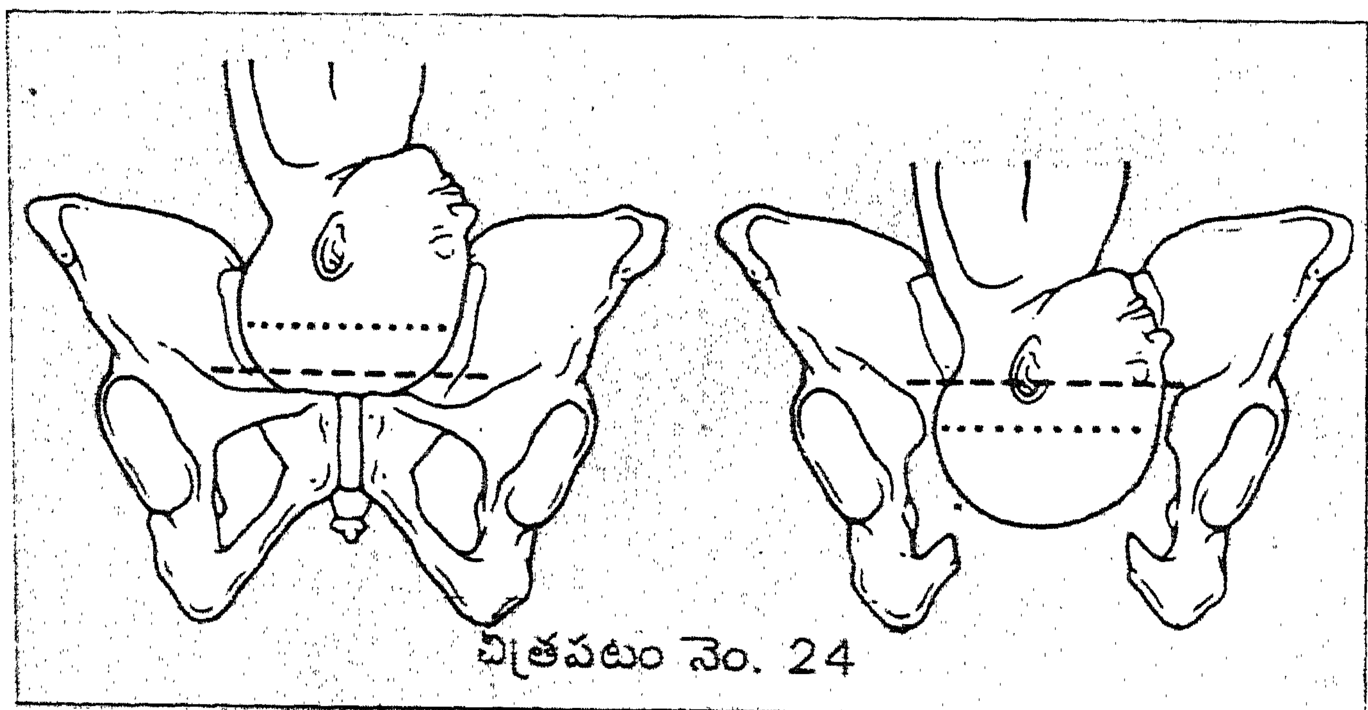
తుంటి పురిటి సమయంలోనే తలను బయటకు తీయటం కోసం ఫోర్సెప్స్ వాడవలసి వస్తుంది. దానివల్ల బుగ్గలమీద పట్కారు నొక్కులు పడ్డా, కొన్నాళ్ళకు చెరిగిపోతాయి.

బిడ్డ తల చిక్కుకుందంటారు. ఎప్పుడు చిక్కుకుంటుంది?

స్త్రీల బస్థి ఎముకలు కొందరికి ఏ కారణంవల్లనో వంకరగా ఉంటాయి. పురుటికి ఒకటి రెండువారాలు ముందుగా వాళ్ళ శిశువు ఆ తుంటిలో తలదూర్చి చిక్కుకు పోతుంది. ఇదీ చిక్కుకోవటమంటే.

అలా చిక్కుకుందో లేదో మనకెలా తెలుస్తుంది?

తల ఎప్పుడయితే బస్థి ప్రదేశంలో చిక్కుకుందో తల్లి పొట్టంతా లాగేసి నల్లవుతుంది. ఒక ఉండలాంటి భాగమే పైకి మిగులుతుంది. చిన్న టెన్నిస్ బంతిని ఇసుకలో కప్పెడితే ఎలా ఉంటుందో అలా ఉంటుంది ఆమె పొట్ట. ఆ సమయంలో ఆమె పరీక్ష చేయించుకుంటే ఆమె పొట్ట భూగోళంలా గుండ్రంగా కనిపిస్తుంది. ఆమె పొట్టను చూస్తే తెలిసిపోతుంది. బిడ్డ ఆమె తుంటిలో చిక్కుకుంటే ఆమె తుంటి ఎముకలు సాగిపోతాయి.



చిత్రపటం నెం. 24

పురుటినొప్పులు వచ్చేసరికి బిడ్డ తల బస్థి ఎముకల గూట్లోకి

వెరుకోకపోతే ఏదైనా ప్రమాదం వుందా?

మీ బిడ్డ పుష్టిగా వుంటే ఏ సమస్యా లేదు. గర్భకోశంలో ఆకస్మిక సంకోచాలు ప్రారంభం కాగానే తల దానికదే తలక్రిందులవుతుంది. యింకా మీకు పురుటి నొప్పులు ప్రారంభం కాకపోతే, ఆ బిడ్డ తల ఏస్థితిలో ఉందోనని డాక్టర్లు, నర్సులు చూస్తారు. నీ పొట్టపై తగిన ఒత్తిడి కల్పించటం ద్వారా బిడ్డ తలను అడుక్కి తేవటానికి కృషిచేస్తారు. గర్భకోశ సంకోచాలు బిడ్డను తలక్రిందులు చేస్తాయి. అయినా బయటకు రావటం లేదంటే బిడ్డ తల నీ బస్తి ద్వారం పట్టనంత పెద్దదేమోనని సందేహిస్తారు. అవసరమయితే ఎక్స్-రే తీసి చూస్తారు. ఆ దశలో యక్సరే తీసినందు వల్ల మీ బేబీకి ఏమీ ప్రమాదం లేదు. కనుక నువ్వు అనవసరంగా గాభరాపడకూడదు.

తొలినొప్పులు ఎంతవచ్చా బేబీ తల పొజీషన్ లోకి రాకపోతే?

యక్సు-రేలో చూసుకున్నాడు గదా! బేబీ తల నీ బస్తి ఎముకలను తోసుకురాలేనంత పెద్దదనుకుంటే, నీకు మత్తు మందిచ్చి, సిజేరియన్ ద్వారా నీ బేబీని బయటకు తీసేస్తాడు. నువ్వు కళ్ళు తెరిచి చూసేసరికి నీ పక్కలో బేబీ ఆడుకుంటూ వుంటుంది.

11

బరువు

గర్భవతి బరువు ఎంతవరకూ ఉండవచ్చునండి?

ఈ విషయంలో అందరి స్త్రీలకు వర్తించేలా ఒకే సమాధానం చెప్పలేం. గర్భాన్ని ధరించక పూర్వం ఆమె బరువెంత ఉందో తెలియాలి. ఎక్కువ స్థూలంగా ఉండే స్త్రీ, బక్కపలచగా ఉన్న స్త్రీకన్నా ఎక్కువ బరువు చేస్తుంది. ఏదిఏమయినా నీకు గర్భం వచ్చాక ప్రతీ నాలుగు వారాలకూ 3 పౌండ్ల కన్నా ఎక్కువ బరువు పెరగకూడదు. ఆ లెఖలో 27 పౌండ్లదాకా పెరగటం సహజం.

గర్భం వచ్చినప్పట్నుంచీ డాక్టర్లు తూచటం దేనికి?

నీ బరువు గురించి డాక్టర్లే కాదు. నువ్వుకూడా పట్టించుకోవాలి. పురుడు వచ్చిన తర్వాత బరువు తగ్గటం ఏమంత తేలిక కాదు. ఇంట్లోచంటి పిల్ల ఉండి పాలు త్రాగుతూవుంటే నువ్వు ఉపవాసం చేయ కూడదు కదా! తిండి పుష్టిగా తినాలేతప్ప, అర్ధాకలితో లేచిపోకూడదు. ముందు జాగ్రత్త మంచిదని డాక్టర్లు నువ్వు గర్భవతిగా ఉండగా ఎక్కువ బరువెక్కకుండా చూసుకుంటారు.

నెలలు నిండిన సమయంలో నువ్వు ఏమాత్రం బరువు ఎక్కువగా పెరిగినా అది కొవ్వు పెరగటం కాదు. నీకడుపులో ద్రవ్యరాశి ఎక్కువై పోతోందని అర్థం. దీనివల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువవుతుంది. గనుక ప్రమాద లక్షణంగా భావించవలసి వుంటుంది.

నేను గర్భవతిని కనుక ఎక్కువ బరువెక్కాలా?

ఎంతోకొంత బరువెక్కక ఎలాగూ తప్పదు. కొంతమంది ఆడవాళ్లు ఏ మాత్రం బరువెక్కకుండానే చివరిదాకా ఉండిపోవటం కద్దు.

పుట్టగానే బిడ్డ బరువు 7 పౌండ్లుంటుంది. మావి ఒక పౌండు. గర్భకోశంలో అదనంగా పెరిగిన టిస్యూల బరువు రెండు పౌండ్లయినా ఉంటుంది. రొమ్ముల బరువు బాగా పెరుగుతుంది. శరీరంలో కొవ్వు పొరల బరువు కొంత పెరుగుతుంది. మొత్తం మీద 14 పౌండ్లయినా బరువు పెరుగుతారు.

పదిహేనురోజుల్లో పురుడు వస్తుందనగా మా చెల్లి బరువు తగ్గిపోయింది. అదేమయినా ప్రమాదమా?

పురుడు వచ్చే ముందు బరువు తగ్గటం సామాన్య విషయమే. దానివల్ల ప్రమాదమేదీ లేదు. పురుటి ముందు రోజుల్లో బేబీ చుట్టూ ఉండే ఉమ్మనీరు చప్పు చప్పున హరించుకుపోతుంది. కనుక పొట్ట తీసేస్తుంది. నీటికి బరువు ఉన్నది కదా! దాని రాశి తగ్గటంతో తల్లి బరువు కూడా తగ్గటం సహజం. కనుక దీని గురించి భయపడనఖర్లేదు.

ఆఖరివారాల్లో మా చెల్లి బరువు ఏమాత్రం పెరగలేదు. కనుక, చప్పున నెప్పులు వచ్చేలా చెయ్యాలని మా డాక్టరన్నారు. నిజమేనా?

32 నుంచి 40 వారాలదాకా ఉండే ప్రెగ్నన్సీ కాలంలో బరువు పెరగకుండా ఏ స్త్రీ ఉండదు. ఆమె బేబీ తల్లి కడుపులో అసలు పెరగటం లేదన్న అనుమానం ఏదయినా ఆయనకు వచ్చి ఉండాలి. అందుకు తగ్గ ఆధారాలేవో ఆయన కుంటాయి. బహుశా మీ చెల్లి కడుపులో బిడ్డ ప్రాణంతో లేదనుకుని పురుడు విషయం తొందరపడుతూ వుండాలి. బరువు తగ్గినంత మాత్రాన పెద్ద డాక్టర్లెవరూ యిలా తొందరపడరు. కడుపులో బిడ్డ ప్రాణంతో ఉందో, లేదో తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందుకు అవసరమయిన పరీక్షలన్నీ చేస్తారు.

పురుటి నొప్పులు

నిజమైన పురుటి నొప్పులు ప్రారంభమయినట్లు ఎలా తెలుసుకోగలం?

నెలలు నిండాక ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఏ క్షణంలో పురుడు వస్తుందో ఎవరూ చెప్పలేరు. పిరుదులు చిన్నవిగా ఉన్న స్త్రీలకు పురుళ్లు తేలికగా వస్తాయి. ఊరికెడుతోనే, పెళ్ళికెడుతోనే దారిలో పురుడు పోసుకున్న స్త్రీలు స్త్రీలు లేకపోలేదు. బస్సుల్లో పురుడొచ్చిందనీ, రైల్లో వచ్చిందనీ, విమానంలో వచ్చిందనీ కథలు వింటూనే ఉంటాము. అలాంటప్పుడు ఆమెకు ఒళ్ళు నలతగా ఉన్నట్లు ముందే తెలియదా? తెలిసినా కొంచెం కొంచెం నొప్పులు వస్తున్నా మొండికెత్తి వెళ్ళిపోయిందనుకోవాలి. నొప్పులొస్తున్నా యింటిలో చక్కబెట్టుకోవలసిన పనులు ఎంతకీ తెమలకపోవటంతో ఎలాగో ముగించుకుని బయటపడి, ఆసుపత్రికి బయలుదేరే సరికి ఆలస్యమయిపోయిందన్నమాట. కనుక దారిలోనే ఎవరి అరుగు మీదనో, చెట్టుకిందనో పురుడు పోసుకోవటం జరిగిందని క్షమాపణ చెప్పేస్తారు. నాలుగవ పురుడో, అయిదవ పురుడో అయితే ఏ క్షణంలో వస్తుందో చెప్పలేం గాని, సాధారణంగా పురుటినొప్పులకు కొంత టైము పడుతుంది.

తొలిచూలు పిల్లకు గర్భకోశం ఆకస్మిక కండర సంకోచాలకు లోనవకుండా పురుడు రాదు. ఈ సంకోచాలే నెప్పులంటే. మొట్ట మొదట నడుము నెప్పిలా ప్రారంభమవుతుంది. నడుము ఖణేలు మంటేఎలా వుంటుంది. ఆ తర్వాత పక్కల్లో నొప్పిగా తయారవుతుంది. అక్కడినుండి పొత్తికడుపులో నొప్పులు ప్రారంభమవుతాయి.

కొంతమందికి బహిష్టునొప్పి ఎలా ఉంటుందో అలాగే ఈ నెప్పులూ ఉంటాయి. కొందరికి కడుపులో పోట్లు వచ్చినట్టుంటుంది. అయితే ఇవి క్రమంలో వస్తాయి. అలా క్రమంలో తరంగాలువలె వచ్చే నొప్పులకే పురుటి నెప్పులని పేరు. ఇవి ప్రారంభమయ్యేసరికి మీ డాక్టరుకు కబురెళ్ళాలి. లేదా నువ్వు ఆసుపత్రిలో చేరాలి.

కొందరికి గర్భాశయకంఠం లోంచి రక్తం రావటం కనిపిస్తుంది. ఇది పురుటి నొప్పులు రావటానికి కొన్ని రోజులో, గంటలో ముందుగా కనిపిస్తుంది. అంత మాత్రాన అది పురుటి నెప్పులు రావటానికి ప్రారంభసూచిక అనుకోవద్దు. ఆ వెంటనే నెప్పులు ప్రారంభమయితే అది వేరే విషయం.

ఒక పురుడు పోసుకున్న స్త్రీకి మావి పగిలి ఉమ్మనీరు బాగా కారిపోవటం జరుగుతుంది. వెంటనే ఆసుపత్రిలో చేరాలి. ఇక పురుటి నొప్పులు ప్రారంభమవుతాయని చెప్పవచ్చు. అయితే అందరికీ యిలా అవదు.

నెలలు నిండిన తరువాత పొత్తికడుపులో నొప్పులు వస్తూనే ఉంటాయి. వీటికీ పురుటి నెప్పులకీ తేడా ఎలా తెలుస్తుంది?

గర్భకోశం బాగా పెరిగి, డెలివరీకి సిద్ధం కావాలి. కనుక అందుకనుకూలంగా నెలలు నిండిన ప్రతి స్త్రీకి అకస్మిక సంకోచాలు అడపా, తడపా వస్తూనే ఉంటాయి. పురుటి నొప్పులు అంతకంటే తీవ్రంగా, అల్పవ్యవధిలో వస్తుంటాయి. అలాంటి పరిస్థితే వస్తే ఇక ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చేయకుండా ఆసుపత్రిలో చేరాలి.

ఏషాపుకో వెళతామనుకోండి. అప్పుడు ఈ ఉమ్మనీరు సంచీ భళ్ళుమని పగిలితే?

ఈ భయం చాలా మంది ఆడవాళ్ళకుంది. తొలిచూలు స్త్రీలకు ఎక్కడో నూటికీ కోటికీ ఒక్కరికి అలా జరగవచ్చేమో గాని, సాధారణంగా

ఒక్కసారి పగిలిపోవటం, ఉమ్మనీరు వరదలై ప్రవహించటం జరగదు.

ఒకవేళ నిజంగా అలా జరిగినా, అందరూ గౌరవంగా సహకరిస్తారే గాని, ఎవరూ తప్పుపట్టుకోరు. సాధ్యమైనంత తొందరలో పక్కనున్న ఆసుపత్రిలో చేరుస్తారు. మన సమాజంలో యింకా అంత నీచస్థాయికి దిగజారలేదమ్మా!

నెలలు నిండిన తరువాత భార్యా భర్తలు కలిస్తే పురుడు వచ్చేస్తుందంటారు నిజమేనా?

నిండు చూలాలితో భర్త సంగమించటం మంచిపనికాదు. రతివల్ల బీజవాహిక ప్రేరణ ఎక్కువవుతుంది. గర్భాశయం కూడా భావప్రాప్తికి నేరు తెరుస్తుంది. వీర్యంలోని హార్మోనులు గర్భకోశాన్ని ప్రేరేపించి, పురుటి నెప్పులు ప్రారంభించే అవకాశమూ వుంది.

అదీగాక చూలాలి గర్భకోశం మరీ పెద్దదైనందున బీజవాహిక నొక్కుకు పోతుంది. రతి మాత్రం ఏమి సుఖంగా ఉంటుంది గనుక? ఎవరికీ సుఖం కాదు. బుద్ధిమంతుడెవరూ ఈ స్థితిలో బాధించటానికి సిద్దపడడు. దీనివల్ల తొందరగా పురుడు వచ్చే అవకాశముందని మరచిపోవద్దు.

రావలసిన దానికన్నా రెండు మూడువారాలు ముందుగా పురుడువస్తే నష్టమేమిటండీ?

అదేమి ప్రశ్నమ్మా! బిడ్డకు ప్రమాదమన్నాననుకో! అయితే మాత్రమేమిటంటావా?--యిక మనం చర్చించుకోవటం అనవసరం. బిడ్డ నీ కడుపులో ఎదగవలసినంతా ఎదగాలి. అలా ఎదగకుండా బిడ్డ పుట్టడం జరిగితే అది బాహ్య ప్రపంచంలో సర్దుబాటు చేసుకోవద్దా? నీ కడుపులోకన్నా అనుకూల వాతావరణం ఈ బాహ్యాప్రపంచంలో ఉందా? కనుక అది బ్రతికి బట్టకట్టాలంటే ఇంటెన్సివ్‌కేర్ యూనిట్‌లోకి మారాలి.

లోగడ రోజులు నిండకుండానే కాన్పులు వచ్చిన స్త్రీలకు, యింత

కుముందు గర్భస్రావమయిన స్త్రీలకు నెలలు నిండకుండానే కాన్పులు వచ్చే అవకాశం వుంది. కనుక ఈ విషయం డాక్టరుతో ముందే చెప్పుకోవాలి. ఎనిమిదవనెల వచ్చినప్పట్నుంచీ వీళ్లు యింటిపట్టునే ఉండాలి. పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

మనతప్పువల్ల 'అకాల ప్రసవం' అయ్యే అవకాశం వుందా?

భర్త తప్పు యిదివరకే చెప్పుకున్నాం. కుదురుగా కూర్చున్న స్త్రీకన్నా చలాకీగా తిరిగే స్త్రీకి అకాల ప్రసవం అవుతుంది. బాగా నడిచినా, తోటపని చేసినా పురుటి నొప్పులు వచ్చేస్తాయి. మంచం మీద పడుకున్నా, కూర్చున్నా రావు.

ఆముదం తాగితే పురుడు వచ్చేస్తుందంటారు. నిజమేనా?

అది నిజమే గాని, కొందరికి పురుటినొప్పులు రాకపోవచ్చు. విరోచనాలొక్కటే రావచ్చు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. మనకున్న పురుటిసమస్యలు ఏమంత తక్కువ కాదు. వాటికి ఈ విరోచనాల సమస్యను జోడించటం మంచిపని కాదు. ఆముదం ఆ పనిచేస్తుంది.

కొంతమంది బాగా సారా తాగేస్తారట! దానివల్ల పురుడు తేలికవుతుందా?

ఛ, ఛ! వస్తున్న నెప్పులు కూడా ఆగిపోతాయి. ఆ పని మాత్రం చెయ్యకు నీకు పుణ్యముంటుంది.

పుట్టవలసిన రోజుల కన్నా బిడ్డ ముందుగా పుట్టేస్తే వైద్యసదుపాయం లభిస్తుందా?

అలాంటి బిడ్డను పెంచటానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఆసుపత్రులేవీ మనకులేవు. పిల్లల స్పెషలిస్టులయినా అందుకవసరమయిన సాధనాలను పెట్టుకోలేదు. ఒకవేళ ఎక్కడో ఉన్నా, యిలా ముందు పుట్టేవాళ్ళకోసం సీట్లు ఖాళీగా లేకపోవచ్చు. కనుక ఆ బిడ్డ బ్రతుకు

దైవాధీనం చేసి మనం నిస్సహాయంగా ఉండిపోవటమే జరుగుతుంది. దక్కిందా అదృష్టవంతులం. లేదా, ఒక్క రాగంతో సరిపోతుంది.

13

నొప్పులు రాకపోతే

సహజంగా నెప్పులు రాకుండానే కొందరికి బలిమిని నెప్పుల కలిగిస్తారట గదా? ఎందుకు?

తల్లి గర్భకోశంలో అలా ఉండిపోవటం వల్ల పిల్లప్రాణాని ప్రమాదం అనుకున్నప్పుడు గైనకోలజిస్టులు కృత్రిమంగా నెప్పుల్ని కలిగించి పురుడు వచ్చేటట్టు చేస్తారు. ఏ పరిస్థితులలో ఈ రకం ప్రమాదం రావటానికి అవకాశముందో వివరంగా ఎవరూ వ్రాయలేదు. అందరు డాక్టర్లూ యిలా బలాత్కారంగా నెప్పుల్ని కలిగించటానికి యిష్టపడరు. మీ డాక్టర్ని మీరు ఎన్నో విషయాలలో నమ్మినట్లే ఈ విషయంలో కూడా మీరు నమ్మటం అవసరం.

కొంతమంది డాక్టర్లు ఎంతకీ పురుడు రాకపోవటంతో విసుగెత్తి వదిలించు కోవటానికి యిలా ప్రయత్నించటం కూడా జరుగుతుంది. అది నీతిమంతుడయిన వైద్యుని లక్షణం కాదు.

గర్భవతికి రక్తపు ఒత్తిడి (బ్లడ్ ప్రెషర్) ఎక్కువగా వున్నా, టాక్సీమియా ఉన్నా తొందరగా నెప్పులు రప్పించటానికి డాక్టర్లు ప్రయత్నిస్తారు. బ్లడ్ ప్రెషర్‌తో బాటు మూత్రంలో సుద్దకట్టు (మాంసకృత్తులు బాగా పోవటం)ఉన్నా బేబీ మావి ద్వారా తగినంత ఆహారాన్నీ, ఆమ్లజనినీ తీసుకోలేక పోతోందని అర్థం. ఈ స్థితినే టాక్సీమియా (TOXAEMIA)అంటారు. ఈ పరిస్థితుల్లోనే బ్లడ్‌ప్రెషర్ బాగా పెరుగుతుంది. ఆ పెరుగుదల ప్రమాదకరమయినది గాని, మరీ ఎక్కువగా ఉంటుందని గాని అనుకోవద్దు. గర్భం లేనప్పుడు బ్లడ్‌ప్రెషర్ వల్ల కలిగే ప్రమాదాలేవీ గర్భం ఉన్నప్పుడు ఉండవు. ఎటొచ్చీ బిడ్డ

విషయంలో ఏమరుపాటుగా ఉండకూడదని హెచ్చరించినట్లు. కనుక తల్లి కడుపులో ఉండటం కన్నా ఆ బిడ్డ బైటఉంటేనే ఆరోగ్యంగా వుంటుందనిపిస్తేనే డాక్టరు కృత్రిమంగా నెప్పుల్ని కల్పిస్తాడు.

ఇక రెండవ కారణం: ఒకావిడకు పురుడు రావలసిన తేదీ దాటి రోజులు గడచిపోతున్నాయనుకోండి. పురుడు రావలసిన రోజు దాటి వారమయిపోయింది. ఆ సంగతి ఆమె ఆఖరి బహిష్టు చెపుతూనే వుంటుంది. స్కానింగ్ చేసి బిడ్డ వయస్సు వాళ్లు తెలుసుకుంటారు. వాళ్ళకు అలాగే అనిపిస్తే అప్పుడు ఆలోచిస్తారు. ఇంకా తల్లి గర్భంలోనే ఉంచితే ఆ బిడ్డకు అమ్లజనీ, ఆహారం సరిగా సప్లయి కావు. మల మూత్రాలు బయటకు పోదు. కనుక నొప్పుల్ని కృత్రిమంగా కల్పించటం అవసరమవుతుంది.

నువ్వు రీసస్ నెగటీవ్ అయినప్పుడు, లేదా డయాబెటిస్ (మధుమేహం) ఉంటేను, అనారోగ్యంగా వున్నా యిలా కృత్రిమంగా పురుటి నెప్పుల్ని కల్పించటమే అవసరం. ఏదిఏమయినా యిది డాక్టరుకీ, ఆ పేషంటుకీ సంబంధించిన విషయం.

ఎలాగ కల్పిస్తారు?

పురిటి రోజులు రాగానే జాగ్రత్తగా బీజవాహికను తెరచి ఉమ్మ నీటి సంచిపై, బేబీ తల ఉండేచోట చిన్న గాయం చేస్తారు. ఆ పొరలో నరాలేవీ ఉండవు కనుక దీనివల్ల ఏమాత్రం నెప్పి ఉండదు. అక్సిటోసిన్ (Oxytocin) హార్మోనును ఆమె రక్త నాళంలోకి ఇంజెక్టు చేస్తారు. పురుటి సమయంలో ఏ స్త్రీకయినా ఈ హార్మోను ఉత్పత్తి అవుతేగాని పురుటి నెప్పులు ప్రారంభం కావు.

ఇంగ్లాండులో వేరే విధానాలెన్నో అవలంభిస్తున్నారు. ప్రోస్టాగ్లాండిన్ (Prostaglandin) అను మరో హార్మోనును తీసుకొని చిన్న పెస్సరీలో పోసి, బీజవాహికలో లోపలికంటా పెట్టి వదిలేస్తారు. దాని ప్రభావం వల్ల

పురుటి నొప్పులు ఉధృతంగా తయారవుతాయి. అవి ప్రారంభం కాగానే గర్భకోశపు కండరాలు మరింత ప్రోస్టాగ్లాండిన్ హార్మోనును ఉత్పత్తి చేయటం ప్రారంభిస్తాయి. ఆ విధంగా ఒకదానికొకటి దోహదం చేస్తాయి.

ఆక్సిటోసిన్ ఇంజెక్షను యివ్వవలసిన అవసరం యిందులో లేదు. పురుటి నొప్పుల్ని ఈ పద్ధతిద్వారా ప్రేరేపించటం చాలా తేలిక.

మన దేశంలో ఈ ఆక్సిటోసిన్ యింజెక్షన్లు సింటోసినాన్ (Syntocynon) అను పేరుతో లభిస్తున్నాయి.

అందరికీ అన్ని ఆసుపత్రుల్లోనూ ఈ యింజెక్షనులిస్తారా?

ప్రకృతి సహజమైన పద్ధతిలో పురుటి నెప్పులు రావటమే మంచిదని అనుభవజ్ఞు లయిన డాక్టర్లంటారు. దేనికీ బలాత్కారం మంచిది కాదు. సహజంగా వచ్చినా కృత్రిమంగా వచ్చినా నొప్పులు నొప్పులే గనుకనూ, అవి అనుభవించక తప్పనివి గనుకనూ గర్భవతులకు ఏమీ ఉపకారం లేదు. అనుభవించే వాళ్ళు డాక్టర్లుకారు గనుక వాళ్ళకీ ఉపయోగం లేదు. ఎవరో గాని ఈ రకం నొప్పుల్ని బలాత్కారంగా కలిగిం చాలని చూడరు.

అలా యింజెక్షను చేయించుకుంటే ఏమయినా బాధ ఉంటుందా?

బీజవాహికలోకి వేళ్ళు దూర్చి గర్భకోశంలో మావిలో ఉన్న శిశువుకు చుట్టూ ఉన్న మావిని చిల్లకొడుతున్నప్పుడు ఎలాంటి స్త్రీకయినా ఎంతోకొంత బాధ కలుగుతుంది. ప్రోస్టాగ్లాండిన్ పెస్సరీ వల్ల ఏమాత్రం బాధ ఉండదు.

దీనివల్ల పురుటి సమయంలో బాధ ఎక్కువవుతుందా?

నొప్పులు ప్రారంభమయితే, శరీరంలోని హార్మోనులు గర్భకోశ సంకోచాలను కలిగిస్తాయి. కనుక పురుడు ఏమంత కష్టం కాదు. దాని వల్ల అదనపు బాధలేవీ వుండవు.

నాకీరకం యింజెక్షనిస్తామంటే వద్దనవచ్చా?

ఆహా. ఆహక్కు ఎకరికయినా ఉంది. గర్భవతికి ఎవరూ సలహా లివ్వరు. డాక్టరయినా వృత్తి రీత్యా సలహా యిస్తాడే గాని, అందులో ఏ మాత్రం బలాత్కారం ఉండదు. ఉండకూడదు. డాక్టర్లు కూడా మీ శ్రేయస్సు కోరే చెపుతారు. కనుక మొరాయించి మోటుగా తిరస్కరించటం కన్నా డాక్టరెందుకన్నారో అడిగి తెలుసుకోవటం మంచిది. అతనికేం బలమైన కారణాలున్నాయో! అలా చెయ్యకపోతే ఏం ప్రమాదమో!

ఆ యింజెక్షను పని చేయకపోతే?

ఈ రోజుల్లో ఆ సమస్య లేదు. పూర్వకాలంలో ఆ పొరలు పగిలి నీరంతా బయటకు వచ్చేసిన 48 గంటల లోగా పురుడు రాకపోతే సిజేరియన్ చేసేసేవారు. ఆక్సీటోసిన్, ప్రోస్టాగ్లాండిన్ హార్మోనుల్ని ఎని యోగించటం నేర్చాక ఆ పరిస్థితే లేదు. అవి ఖచ్చితంగా పనిచేస్తున్నాయి.

పూర్వకాలంలో ఈ రకం కృత్రిమ పురుటి నొప్పులు కలిగించటాన్ని ఎందుకు వ్యతిరేకించేవారు?

పురుడు ప్రకృతి సహజంగా జరగకుండా వైద్యశాస్త్రం కలుగజేసుకొని అకాల గర్భస్రావం చేయటమన్న అభిప్రాయం పూర్వం ప్రజలలో కలిగింది. కనుక ప్రజలు వ్యతికేకించారు. పురుడు చాలా తేలిక విషయమనీ, కనుక డాక్టర్లు గోళ్ళతో మీటే దానికి గొడ్డళ్ళను వాడుతున్నారనీ అనుకున్నారు. అదీగాక, బలవంతంగా మావి పొరను చిదవటం వల్ల సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశిస్తాయని అనుమానించసాగారు. అంతేగాని డాక్టర్ ఈ మావి పొరను చిదిపి ఉమ్మనీటిని విడుదల చేయటం వల్ల పురుటి నెప్పులు బయలుదేరి పురుడు తేలిగ్గా అవుతుందని వాళ్ళకి తెలియదు.

యిందుకు అభ్యంతరం ఉన్నవాళ్లు స్పష్టంగా తమ అభ్యంతరాన్ని ముందుగానే డాక్టర్‌కి చెప్పటం మంచిది. మీ మనస్సులో ఏముందో మీరు చెప్పక పోతే మీ డాక్టర్లకి మాత్రం ఎలా తెలుస్తుంది?

తల్లికీ, బిడ్డకీ ఏది క్షేమమనుకుంటే, అది చేసెయ్యటమే గాని ఈనాటి డాక్టర్లు గర్భవతి మనోవేదనను అర్థం చేసుకొనే స్థితిలో లేరు.

ఒక్క సంగతి మరచిపోవద్దు. నీకు పురుడు పోయాలని వచ్చిన డాక్టర్లేమి, మంత్రసాను లేమి--నీ క్షేమాన్ని చూస్తారు గాని, వాళ్ళ లాభాన్ని కాదని మనసులో పెట్టుకుంటే చాలు.

14

ప్రసవ పురోగతి

పురుడు పోసుకోవటానికని ఆసుపత్రికి వెడతాం కదా! అప్పుడేమి జరుగుతుంది?

వెళ్ళి వెళ్ళగానే మంత్రసాని నవ్వుతూ పలకరిస్తుంది. అంతకు ముందు డాక్టరు నీ గురించి రాసి ఉంచిన రిపోర్టు ఏదయినా ఉంటే చెక్ చేసుకొంటుంది. అలాంటి నోట్సేమీ లేకపోతే నిన్ను లోగడ జరిగిన పురుళ్ళ గురించి కొన్ని ప్రశ్నలడిగి తెలుసుకొంటుంది. మీ పొట్ట తడిమి బేబీ ఏపొజిషన్‌లో ఉందో, తల ముందుకు పొడుచుకొచ్చిందో లేదో చూసు కొంటుంది. గర్భాశయ కంఠం ఎంతవరకూ తెరుచుకుని ఉందో (డైలేషన్) గ్రహిస్తుంది.

నువ్వు పురుటికి ప్రాథమిక దశలోనే ఉంటే గోరువెచ్చని నీళ్ళతో స్నానం చేయిస్తుంది. దానితో నువ్వు సుఖంగా ఉంటావు. అలాకాక నెప్పులు అంతకంతకీ ఎక్కువవుతున్నా, ఉమ్మనీరు బయటకు వచ్చే స్తున్నా స్నానం చేయించదు. జననాంగం మీది వెంట్రుకల్ని కొన్ని ఆసు పత్రిలలో తీసేస్తారు. నువ్వు ముందుగానే ఆ పని చేసుకు వస్తే మంచిది. కొన్ని ఆసుపత్రిలలో ఎనీమా చేస్తారు. అంతకు ముందు దొడ్డికి వెళ్ళి వుంటే సరేసరి.

నాకు పురుడు వస్తున్నప్పుడు మావారు దగ్గరుంటే మంచిదేనా?

అమ్మాయి! ఉండటానికి అభ్యంతరం లేదుగాని, కొన్నికొన్ని పను లు చేసేటప్పుడు డాక్టర్లు దగ్గరుండనివ్వరు. ఆయనకి నీమీద ప్రేమ ఎక్కువగా ఉండటంవల్ల నీ బాధను చూడలేరు. తరువాత బిడ్డ బయటకొచ్చే ప్రసవసమయంలో ఆయన చూసి జడుసుకోవచ్చు. ఆ

మానసిక ముద్ర మనస్సులో ఉన్నంతకాలం నీతో కాపురం చెయ్యటానికి యిష్టపడకపోవచ్చు. యిలాంటి మానసికఘాతాలు ఆయనకు కలగకుండా బైట ఉండటమే మంచిది. మాటకి చెపుతున్నాను. జననాంగమూ మూత్రాంగమూ ఒకటే. అయినా రమించే సమయంలో అది మూత్రాంగమేనను కుంటే విరక్తి కలగదా? కనుక దంపతుల మధ్య విరక్తి కలిగే పనులు చేసుకోకూడదు. దానివల్ల వారి దాంపత్యంలో ఉండవలసిన భ్రమలు పోయి, మోహం కలగదు.

అర్జెంటుగా పురుటి నెప్పులు వస్తే ఏంచేయాలి?

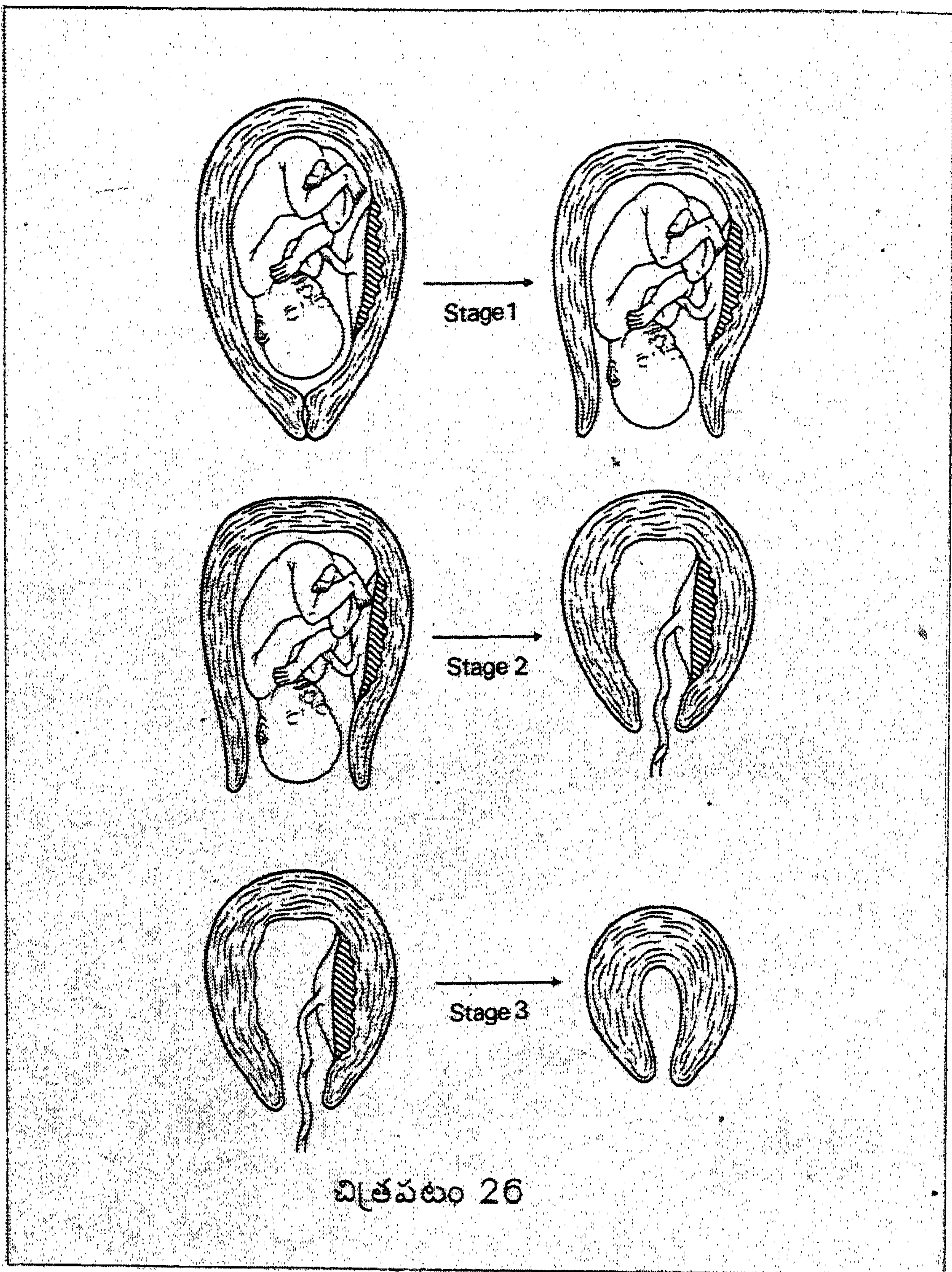
టాక్సీ చేయించుకుని మీకు తెలిసిన ఆసుపత్రికి వెళ్లాలి. జిల్లా కేంద్ర ఆసుపత్రి ఉంటే వాళ్ళకి ఫోను చేస్తే ఏంబులెన్సు పంపిస్తారు. ఒకొక్కప్పుడు-అయ్య వచ్చేదాకా అమావాస్య ఆగకపోవచ్చు. అందుకే ఏపాటి నలతగావున్నా ఆలస్యం చేయకుండా ఆసుపత్రికి వెళ్ళటం మంచిది.

పురుడు ఎన్ని దశల్లో వస్తుంది?

మూడు దశల్లో వస్తుంది. నెప్పులు ప్రారంభమయినప్పట్నుంచీ గర్భాశయ కంఠం పూర్తిగా తెరుచుకొనే దాకా ప్రథమదశ. ఇదే ఎక్కువ టైము పడుతుంది. కొన్ని గంటలు తీసుకోవటంతో ఆడవాళ్ళకు విసుగెత్తుతుంది.

గర్భాశయకంఠం పూర్తిగా తెరుచుకున్నప్పట్నుంచీ పురుడు వచ్చేవరకూ రెండవదశ. నెప్పులుంటాయి. తొలిచూలు యిల్లాలికిది గంటదాకా పడుతుంది. సంతానవతికిది పది నిముషాలు చాలు.

మూడవదశ బిడ్డ పుట్టినప్పట్నుంచీ మావి బయటపడేదాకా వచ్చే నెప్పులు. ఇది నిముషాలలో జరిగే పని. దీని గురించి అంతగా పట్టించుకోరు.



చిత్రపటం 26

తొలిదశలో పురిటాలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలేమయినా ఉన్నాయా?

అంతకంతకీ గర్భకోశం ఆకస్మిక సంకోచాలను పొందుతూ బిడ్డను

బయటకు పంపటానికి ప్రయత్నిస్తోంది. గనుక చాలా బాధ వుండే సమయం. ప్రారంభదశలో నువ్వు కాస్సేపు నడిచినా, కూర్చున్నా, టెలివిజన్ చూసినా ఫరవాలేదనిపిస్తుంది. నెప్పులు ఉధృతమవుతున్న కొద్దీ నువ్వు నడుము వాల్చక తప్పదు. శవాసనం యొక్క ఉపయోగం యిప్పుడే. యిప్పుడే నీకు భయం వేస్తుంది. శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేసి పడుకుంటే నీకే భయమూ అఖర్లేదు. కావలిస్తే pain relief యిస్తారు. గాని నువ్వు గాఢంగా గాలిని పీల్చి ఉగ్గబడితే పురుడు చాలా తేలికవుతుంది. మరీ నెప్పులు భరించలేకపోతేనే పెయిన్ రిలీఫ్‌కి ఇంజెక్షను తీసుకోండి. దానిని తయారు చేయటానికే పావుగంట పైగా పడుతుంది.

పురిటి సమయంలో ఉమ్మసంచీ పగులుతుందా?

నెప్పులు రావటానికి ముందే ఉమ్మసంచీ పగులుయివ్వ నట్లయితే, నెప్పులు వచ్చిన ప్రాథమిక దశలో తప్పకుండా పగులు తుంది. ఆ వెంటనే వెచ్చని ద్రవం వెల్లువలా బయటకొచ్చేస్తుంది. అలా వచ్చేసిన వెంటనే బేబీ తల ఉన్న పొజీషను బట్టి నువ్వేలా పడుకోవాలో డాక్టరు చెపుతాడు. బొడ్డుతో వచ్చే చికాకులేవి రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. పురుడు వచ్చేంత వరకూ ఈ ఉమ్మనీరు కారుతూనే ఉంటుంది. ఒక్క సారి వెలవరించటంతో ఆగదు. అది ఉమ్మసంచీలో నిత్యమూ ఊరుతూనే ఉంటుంది. కొద్ది పాటి రక్తం కూడా పోతుంది. అది సహజం. దానివల్ల ఎలాంటి ప్రమాదమూ లేదు.

ప్రథమ దశ ముగింపుకీ మిగతా వాటికీ తేడా వుందా?

ప్రథమదశ ఆఖరికొచ్చేసరికి నువ్వు గజగజ వణకిపోతూ ఉంటావు. ఇది సహజమే. అలా వణకిపోతున్నావు కనుక జ్వరం వచ్చిం దనుకోవద్దు. నీకు దొడ్డికొచ్చినట్లనిపిస్తుంది. మీ బేబీ నీ పురీషనాళాన్ని తన తలతో గట్టిగా వత్తినందు వల్ల నీలో ఆ సెన్సేషన్ కలిగింది. నీ తుంటి

లోకి బేబీ ప్రవేశించటం వల్ల నీకు చాలా చిరాకుగా ఉంటుంది. ఎవరయినా చప్పున తీసేస్తే బాగుండుననిపిస్తుంది. కాని, యింకా గర్భాశయ కంఠం పూర్తిగా తెరుచుకోలేదు. గనుక నీ బాధ నీకు తప్పదు. అవసరమయితే పెయిన్ రిలీఫ్ యిచ్చి నిన్ను కాపాడటానికి డాక్టర్లు ఉండనే ఉన్నారు. కనుక భయపడవలసిన పనిలేదు.

15

భాధా నివారణ

నాకు బాధ రాకుండా మందు యిస్తారా?

బాధ అనేది వ్యక్తిగతమయిన అనుభూతి. ఒకరికి బాధగాఉన్న విషయమే యింకొకరికి అంత బాధగా ఉండదు. మనస్సు యితరేతర ఆలోచనల్లో నిమగ్నమయి ఉన్నప్పుడు బాధ తెలియదు. పురిటి సమయంలో తొలిదశ చివరిభాగంలో గర్భకోశ సంకోచాలు జోరుగా జరుగుతాయి. కనుక నొప్పులు కూడా ఎక్కువగా ఉండటం సర్వసామాన్యమే. కొంతమంది డాక్టర్లు Pethidine యింజెక్షనిస్తారు. దీనివల్ల పొత్తికడుపు ప్రదేశంలోనూ, గర్భకోశంలోనూ మత్తు కలిగి బాధ అనిపించదు. నైట్రస్ ఆక్సయిడ్‌నీ, ఆక్సిజన్‌నీ కలిపి తల్లి చేత పీల్చించటం మరో పద్ధతి. పెద్ద పెద్ద ఆసుపత్రిలలో ఈ సాధనాలున్నాయి.

ఈ విధంగా సాధించిన బాధా నివారణ రెండవ దశ నెప్పులందుకునే దాకా ఉపయోగిస్తుంది.

ఆపరేషనప్పుడు యిచ్చే మత్తుమందుకీ, పురిటి సమయంలో యిచ్చే మత్తు మందుకీ తేడా వుందా?

మేజర్ ఆపరేషను చేసేటప్పుడు వెన్నుపూసకు మత్తుమందిస్తారు. దానిని స్పైనల్ ఎనీస్థటిక్ అంటాము. వెన్నుపామును ముంచెత్తే ద్రవంలోకి ఈ మత్తుమందు ప్రవేశిస్తుంది. దానితో శరీరంలో అధిక భాగానికి చైతన్యం పూర్తిగా పోతుంది. కనుక పురుటి సమయంలో ఈ రకం మత్తుమందివ్వరు.

ఎపిడ్యూరల్ ఎనీస్థటిక్ యిస్తారు. ఇది వెన్నుపామును ముంచెత్తే ద్రవంలో కలవదు. వెన్నుపాము నుంచి బైటకొచ్చిన నరాలను మాత్రమే ఈ మందు మత్తెక్కిస్తుంది. ఈ విధానమే చాలా మంచిది. దీనివల్ల శరీర పైభాగంలోని అంగాలేవీ తమ పనిని ఆపవు. ఎటొచ్చీ అనుభవజ్ఞుడయిన ఎనీస్థటిస్టు సహాయం ఉండాలి. అలాంటివాళ్లు చాలా ఆసుపత్రిలలో లేరు.

మరి యిలా మత్తుమందిస్తే, నాకు ఫోర్సెప్స్ వేసి బిడ్డను తియ్యాల్సివస్తుందా?

ఎపిడ్యూరల్ ఎనీస్థటిక్ యిచ్చిన తరువాత మీ పొత్తికడుపు భాగమంతా మొద్దుబారిపోతుందని చెప్పుకుందాం. కనుక గర్భకోశ సంకోచాలు మీకు తెలియవు. మీకు స్పర్శజ్ఞానం పోయింది కదా! అంతమాత్రాన గర్భకోశ సంకోచాలు ఆగిపోవు. మంత్రసాని మీ ప్రక్కనే ఉండి మీ పొట్ట మీద చెయ్యివేసి చూస్తుంది. ఆమెకా కదలికలు తెలుస్తూనే ఉంటాయి.

ఏదిఏమయినా ఈ రకం మత్తు మందిచ్చినప్పుడు ఫోర్సెప్స్ వేసి బిడ్డను బైటకు లాగివేయటమే ఎక్కువగా జరుగుతుంది. మామూలుగా పురుడు పోసుకున్న వాళ్ళు కూడా ఎక్కువమందే ఉన్నారు.

నేను ఎపిడ్యూరల్ ఎనీస్థీషియా యిప్పించుకోవాలంటే ఎలా?

మీరు మీకు నమ్మకమయిన ఆసుపత్రిలోనే పురుడు పోసుకుంటారు. అక్కడ ఎనీస్థటిస్టు ఉన్నాడో లేడో దానిని బట్టి ఉంటుంది.

ఎనీస్థటిస్టులు ఈ దేశంలో చాలా తక్కువ మంది ఉన్నారు. వారికి తగిన ప్రతిఫలం లభించటం లేదు. కనుక ఈ రకం స్పెషలైజేషనుకు ఎవరూ ముందుకు రావటం లేదు.

ఆ పరిస్థితుల్లో మీకు పురుడుపోసే డాక్టరే తాను ఆ పని కూడా చేస్తాననటం తప్పు. అలాగే నిజమైన క్వాలిఫికేషను లేనివాళ్ళని వినియోగించటమూ తప్పే.

యిలా మత్తుమందు తీసుకుని పురుడు పోసుకున్నాక నెప్పులు మరింత ఎక్కువగా వస్తాయంటారు. నిజమేనా?

డెలివరీ అయిపోయిన తరువాత అందరికీ నొప్పులు ఒకేలా వస్తాయి. నీవు మత్తులో ఉండి సుఖంగా పురుడు పోసుకున్నావు గనుక. తతరువాతవచ్చే నెప్పులు ఎక్కువ బాధగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తాయి. మొదటినుంచీ కష్టంపడే వాళ్ళకి పురుటి తర్వాత కష్టం ఏమంత ఎక్కువగా కనిపించదు. కష్టాన్ని తప్పించుకు తిరిగే వాళ్లు ఎక్కువ కష్టపడిపోతారు.

పెథిడిన్ యివ్వటం మంచిదంటారా? యిస్తే ఎప్పుడివ్వాలి?

పెథిడిన్ ఇంజెక్షను ఎలాంటి బాధనయినా పోగొడుతుంది. ఈ యింజెక్షనును పిర్రమీద యివ్వాలి. యిచ్చిన 20 నిముషాలకి పని చేయటం ప్రారంభిస్తుంది. దీని ప్రభావం 2 నుంచి 4 గంటలదాకా ఉంటుంది. ఒక్కొక్క స్త్రీకి ఒకొక్కలా ఉంటుంధనుకోండి. దీనివల్ల మీ తెలివి తప్పదు. పురుటి నెప్పుల్ని భరించగలరు.

కనుక పురుటినెప్పులు గర్భకోశ సంకోచాల వల్ల ప్రారంభ మయ్యాయని గ్రహించి నప్పుడే మంత్రసాని ఈ యింజెక్షన్ యిస్తుంది. ఈ యింజెక్షన్లు రెండు మూడుసార్లు యివ్వవలసిరావచ్చు. ఏదిఏమ యినా తొలిదశ చివరిలో మాత్రం యివ్వరు. ఎందుకంటే బేబీ రక్తంలోకి ఈ పెథిడైన్ ప్రవేశిస్తుంది. అలాంటి బేబీ పుట్టినప్పుడు ఊపిరి పీల్చు కోలేక పోతుంది. అది ప్రమాదం కాదా!

పెథిడిన్ వల్ల ప్రమాదం ఉందా?

తల్లి కడుపులో ఉన్నంత సేపూ తల్లి నుండి ప్రాణవాయువు తీసు

కొంటుంది. గనుక బిడ్డకు ప్రమాదం లేదు. బైట పడీపడగానే ఊపిరి పీల్చాలి. అలా పీల్చలేకపోతే బిడ్డ నీలంగా మారి ప్రాణాలు పోగొట్టు కొంటుంది.

తల్లికి సంబంధించినంతవరకూ ఈ మందు వల్ల కొంచెం తలతిప్పు, వికారం కలుగుతాయి. అలా కలగకుండా ఏంటీనాసియా పదార్థాలను యిందులోనే కలిపి యిస్తున్నారు.

పెథిడిన్ వల్ల ఎలర్జీ వస్తుందా?

ఈ మందు అందరికీ పడదు. అందుకే ఈ మందును అందరికీ యివ్వటం లేదు. ఎపిడ్యూరల్ ఎనీస్థటిక్స్ వల్ల ఈ సమస్య లేదు.

పోనీ నైట్రస్ ఆక్సయిడ్‌తో బాటు ఆక్సిజన్ పీలిస్తే మంచిదంటారా?

యిటు నైట్రస్ ఆక్సయిడ్‌నీ, అటు ఆక్సిజన్‌నీ సమంగా కలిపే మెషిను వేరే ఉంటుంది. దానిని ఎంతగాఢంగా పీల్చాలో ముందే నేర్పుతారు. ఆ ప్రకారం గాలి పీల్చటం మంచిది.

నేనలా గాలి పీల్చినందువల్ల నా బిడ్డకేమయినా ప్రమాదమా?

సాధారణంగా ఉండదు. బేబీకి కావలసిన ప్రాణవాయువు పుష్కలంగా లభిస్తుంది గదా!

అలాయితే పురుటిబాధ పడుతున్నంత సేపూ ఈ గాలి పీలుస్తూ వుండచ్చా?

పురుడు రావటానికి కొన్ని గంటలు పట్టవచ్చు. అంతసేపూ ఈ గాలి పీలుస్తూ ఉండటం మంచిపని కాదు. అలా చేసినందువల్ల శరీరంలో ఉండే గాలుల నిష్పత్తి అస్తవ్యస్తమవుతుంది. దీనివల్ల విషపరిణామాలు కలుగుతాయి. ఏదో కొద్ది సేపు గాలి ఎక్కువ పీల్చినందువల్ల నష్టం లేదు.

యోగ విధానం ఏదో ఉందటగా? దానిని విదేశాల స్త్రీలు ప్రాక్టీసు చేస్తున్నారట?

అమ్మాయి! ఈ యోగశాస్త్ర విధానాన్నే పాశ్చాత్యులు సైకోప్రా

ఫైలాక్సిస్ (Psychoprophylaxis)అంటారు. శవాసనం వెయ్యటం, శరీరంలో ఏ విధమైన పట్టూ లేకుండా కండల్ని సడలించటం, ఊపిరిని వినిమయం చేయడం, మనస్సును అన్యాయత్తం చేసి, గర్భకోశ సంకోచాలను నిర్లక్ష్యం చేయటం ఈ విధానం. దీనిని బాగా ప్రాక్టీసు చేస్తే నెప్పి తెలియదు.

దీనిని అభ్యసించటానికి శిక్షణ కావాలి.

లండన్‌లో ది నేషనల్ చైల్డ్ బర్త్ ట్రస్ట్‌వారు అధ్యాపకుల్ని పంపి శిక్షణ యిప్పిస్తున్నారు.

అయితే మందులేవీ వాడకుండా ఉంటేనే మంచిదేమో?

బంగారు తల్లీ. మంచిమాట చెప్పావు. ఆడవాళ్ళు అడిగితే గాని డాక్టరివ్వరు. ఆత్మనిగ్రహం గల స్త్రీ పురుటినెప్పుల్ని లెక్క చెయ్యదు. అది భరించలేక గోలపెడితేనే డాక్టర్లు ముందుకొస్తారు. సహజమైన పురుడులో ఉన్న బాధలో విచిత్రమైన ఆనందానుభూతి వుంది. ప్రాణాంతకమయిన బాధ కలిగినప్పుడు వైద్య సహాయం తీసుకోవటంలో తప్పులేదు. అప్పుడు డాక్టర్లే చొరవ తీసుకుంటారు. ఆపాటి బాధను నువ్వు భరించగలిగితే ఎవరూ యింజెక్షను తీసుకోమని బలాత్కరించరు.

అయితే సరేసరి, బీజవాహిక చుట్టూ స్థానిక మత్తుమందు యిస్తారటగా?

మామూలుగా పురుడువస్తున్న సమయంలో బేబీ తలవల్ల మీ బీజవాహిక టిస్యూలు బాగా సాగిపోతాయి. అలా సాగటం వల్ల తిమ్మిరెక్కి పోతుంది. కనుక వేరే మత్తుమందు అవసరం ఉండదు.

అయితే బేబీ మీ యోనినుండి బయటకు వచ్చేటప్పుడు కండరాలు తెగిపోకుండా కత్తితో నాటు పెట్టి మీ యోనిని విశాలం

చెయ్యటాన్ని ఎపిసియోటమీ (episiotomy) అంటారు. అలాంట ప్పుడు లేదా శ్రావణం (Forceps) ప్రయోగించి బిడ్డను బయటకు తీసేటప్పుడు ముందుగా మీ యోనికి మత్తుమందు స్థానికంగా పనిచేసేలా యిస్తారు. పురుడు వచ్చాక కొన్ని కుట్లు వేయవలసిన అవసరం రావచ్చు. అప్పుడయినా యోనికి మత్తివ్వవలసి ఉంటుంది. దీనివల్ల బేబీకి ప్రమాదం ఏ మాత్రం లేదు.

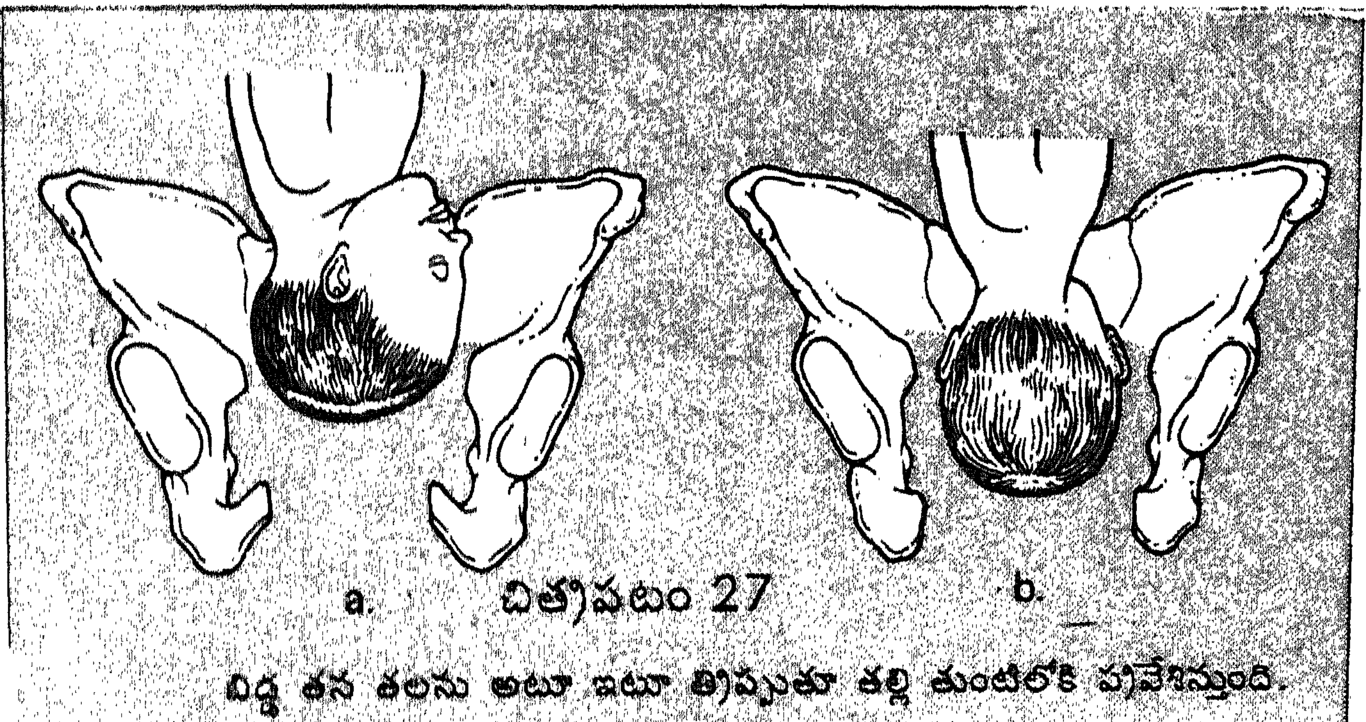
16

పురుటి పరీక్షలు

పురుడు సక్రమంగా వస్తుందో, లేదో ఎలా తెలుస్తుంది?

పురుడు పోసుకునే ఆమె దగ్గర ప్రత్యేకం ఒక నర్సు ఉండి పోతుంది. ఆమె పురిటాలి పొట్టమీద చెయ్యి పెట్టి ఆమె కండరసంకోచం ఎంత బలంగా జరుగుతోందో, ఎంతసేపు ఉంటోందో కనిపెడుతుంది.

అలాగే బిడ్డతల ఆమె పొత్తికడుపులోకి ప్రవేశించిన సంగతిని గ్రహిస్తుంది. బిడ్డ చొచ్చుకొస్తున్న కొద్దీ ఆమె బీజవాహికను పరీక్షించటం అవసరమవుతుంది. అప్పుడే ఆమె గర్భాశయ కంఠం తెరుచుకొంటూ వుండటం, బిడ్డ బయటకు చొచ్చుకొస్తూ ఉండటం, పొరలు పగిలి పోకుండా ఉన్నాయో లేవో చూసుకోవటం అమెవంతు. ఒకవేళ పగిలినా అవి తమవంతు గర్భాశయ కంఠాన్ని తెరవటం జరిగింది కనుక మంచిదే.



చిత్రపటం 27

బిడ్డ తన తలను అటూ ఇటూ త్రిప్పుతూ తల్లి తుంటిలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

బిడ్డ గుండె వేగాన్ని బట్టి క్షేమాన్ని గమనిస్తుంది. ఆమె నెప్పులు

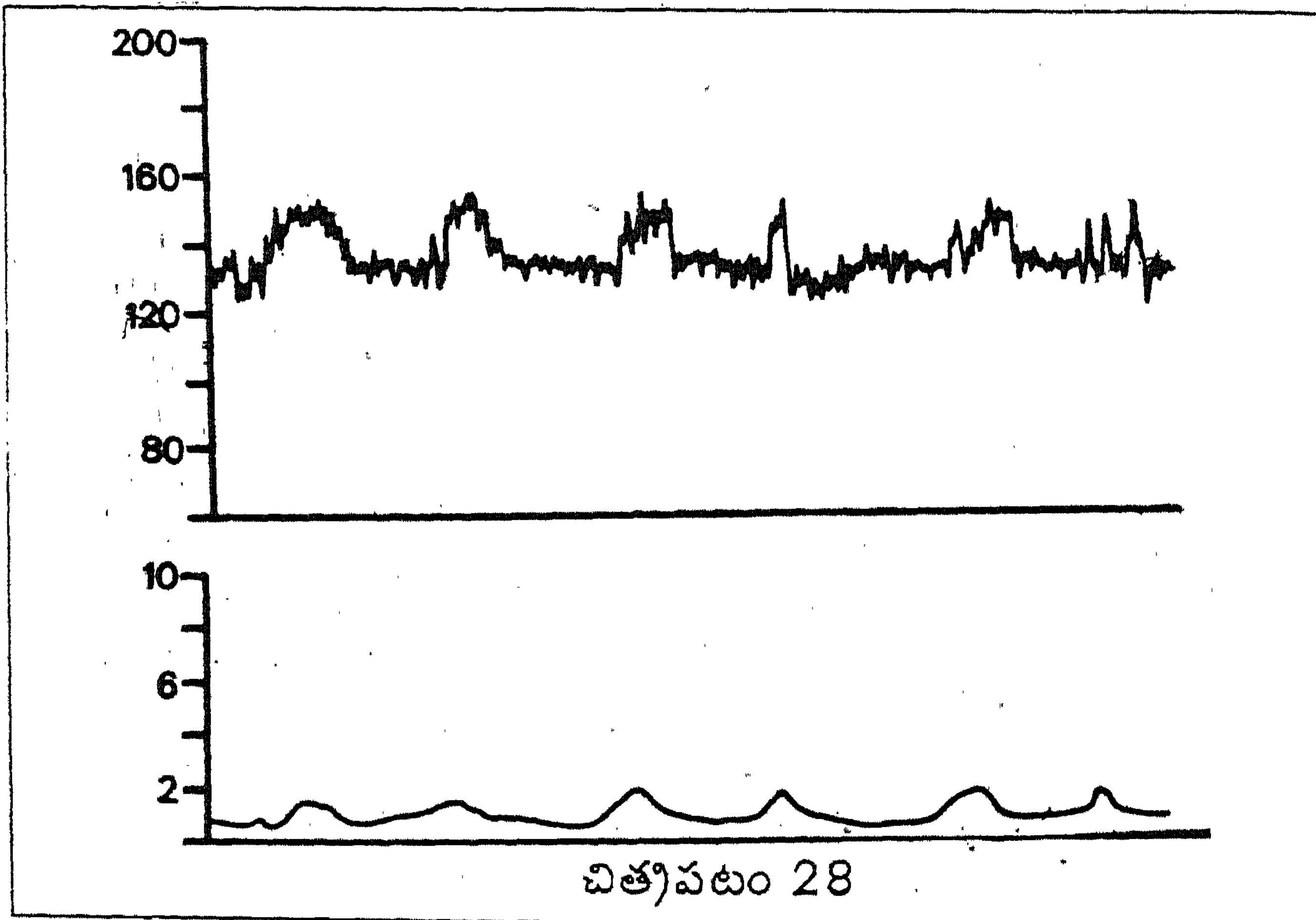
పడుతున్నప్పుడు, నెప్పికీ నెప్పకీ మధ్య విరామంలో ఆ బిడ్డ గుండె వేగాన్ని మంత్రసానే వింటూ ఉంటుంది.

బిడ్డ గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటాన్ని బట్టి పురుటిక్రమాన్ని తెలుసుకోగలరా?

ఆ బిడ్డకి ఆమ్లజని అవసరం. అదెంతవరకూ తీసుకుంటోందో గుండె చప్పుడు వేగాన్ని బట్టి తెలుసుకోవచ్చు. ఆమ్లజని సరిగా అందకపోతే ఆ బిడ్డ గుండె ఎక్కువ వేగంతోనయినా, లేదా మామూలు కన్నా చాలా నీరసంగానయినా కొట్టుకొంటుంది. దీనికీ గర్భకోశ సంకోచాలకీ ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది.

దీనినేమంటారు?

ఫీటల్ మానిటరింగ్ అంటారు. అల్ట్రాసౌండ్ విధానం యిందుకు పనికొస్తుంది. బిడ్డ గుండెల్లోంచి వచ్చే విద్యుత్ తరంగాలను టిస్యూల ద్వారా కొలిచే విధానం కూడా ఉంది. ఏదయినా మంచిదే. బిడ్డ క్షేమం తెలియజేస్తుంది.



చిత్రపటం 28

బిడ్డ గుండె వేగాన్ని పై గ్రాపు చెపుతుంది. క్రింది గ్రాపు తల్లి నెప్పుల క్రమాన్ని సూచిస్తోంది. పురుటి సమయంలో బిడ్డ గుండె అపక్రమంలో కొట్టుకుంటుంది.

బిడ్డ క్షేమం చెప్పటానికి ఈ గుండె చప్పుళ్లు ఎంతవరకూ నమ్మదగ్గవి?

ఆమాట కొస్తే వైద్యంలో ఏ పరీక్షాఫలితమూ పూర్తిగా ఆధారపడతగ్గది కాదు. ఆ పరీక్షా ఫలితాన్ని ఆ వ్యక్తి గత చరిత్రకు అనుబంధంగా మాత్రమే చూస్తాము. ఏ కారణాలవల్ల ఏ క్షణంలో ఆ బిడ్డ గుండె ఆగిపోతుందో ఎవరు చెప్పగలరు? అయినా ఇది ఆ బేబీ యింకా బ్రతికున్నదనీ. గండం గడిచి బైటపడుతున్నదనీ మనకు ఆశ కల్గించటానికి పనికొస్తుంది. అంతవరకూ యిది మంచి పరీక్షే.

పుట్టబోయే శిశువు తలలోంచి రక్తం తీసి పరీక్షిస్తారటగదా! అందరికీనా?

బీజవాహిక ద్వారా, గర్భాశయ కంఠం లోంచి, ఒక పనిముట్టు పంపి, బేబీ తలలోంచి కాస్త రక్తం తీసి పరీక్షిస్తారు. ఆ బిడ్డకు ఆక్సిజను లోపించిందన్న అనుమానం వస్తే, సగంలోకొచ్చి, బిడ్డ కదలకుండా ఆగిపోతేనే ఈ ప్రమాదం వస్తుంది. ఇలా ఎవరికో, గాని, ఎప్పుడో గాని చెయ్యవలసిన అవసరం ఉండదు. గుండె వేగ కొలమానాలున్నాయి కదా! వాటితోనే సరి పోతుంది.

17

భర్త పాత్ర

నాభర్తను పురుటి గదిలోకి రానిస్తారా?

మీరు నెప్పులు పడుతున్నంత సేపూ దగ్గరే కూర్చోనివ్వవచ్చు. పురుడు వస్తున్న సమయంలో మాత్రం దగ్గర ఉండనివ్వరు.

పురుటి గదిలోకి భర్తను రానివ్వటం మంచిదా?

పుట్టబోయే బిడ్డ భార్యాభర్తలిద్దరిదే గాని ఏఒక్కరిదీ కాదు. కనుక అందుకు అభ్యంతరం చెప్పరు. కాని, భార్య ప్రసవవేదనని ఏభర్తా చూడలేడు. పురుటి సమయంలో ఉన్న ముఖాన్ని ప్రక్కకు త్రిప్పుకుంటాడే గాని, సూటిగా చూడలేడు. వాళ్ళిద్దరి మధ్యా ఉండే ప్రేమలలాంటివి. స్త్రీకి ప్రసూతి వైరాగ్యం వచ్చినా ఫరవాలేదు గాని, భర్తకు ప్రసూతి వైరాగ్యం వస్తే ఆ తరువాత భార్యతో కాపురం చెయ్యలేడు. అందుకే అంత మరీ సాన్నిహిత్యం మంచిదికాదు. రక్తి ఎక్కువయినపుడే విరక్తి కలుగుతుంది గదా!

పుట్టిన వెంటనే మావారు మా బేబీ ఫోటో తీసుకోవచ్చా?

తీసుకోవచ్చు. మీ ఫోటో తీసుకోకూడదు. మీ బేబీ ఫోటో తీసుకునే టప్పుడు ఫ్లాష్‌లైటు వాడకూడదు. బిడ్డ కళ్ళు దెబ్బతింటాయి. ఆ గదిలో ఉన్న కాంతి సరిపోతుంది. పోలారాయిడ్ కెమేరాతో తీస్తే, వచ్చిన ఫోటోను ముసలాళ్ళకు వెంటనే చూపించవచ్చు.

డెలివరీ టైములో మావారిని ఉండనివ్వమని నేను కోరితే ఉంచుతారా?

అన్నిటికీ అలా పట్టుపట్టకూడదమ్మా! కొంతమంచీ చెడ్డా ఉంటాయి. ఒక వేళ నీకు ఆపరేషను చేసి బేబీని బయటకు తీయ వలసివస్తే ఆ బాధ నీకూ, నీ బేబీకే కాదు. చుట్టుపక్కల అందరికీ

గుండెలు దడదడలాడుతూ వుంటాయి. ఆ గండం గడిచి ఎలా బయట పడతామా అని ఎంతో అనుభవం ఉన్న డాక్టర్లు, నర్సులు, పరిచారకులు ఆదుర్దా పడిపోతుంటారు. అలాంటి ఘడియల్లో ఏ అనుభవమూ లేని నీ భర్తని, తను ప్రేమించే వ్యక్తికి ప్రాణాపాయ సమయంలో ప్రక్కన ఉండనిస్తారా? ఉంటే ముఖం తిరిగి పడిపోకుండా ఉంటాడా? అప్పుడు డాక్టర్లు నిన్ను చూడాలా? అతన్ని చూడాలా?

వాళ్లు కూడా మనుష్యులే వాళ్ళకు నీ భర్త వల్ల అదనపు భారం కలగకూడదు. అందుకే ముందుగానే అతన్ని బైటకు పంపేస్తారు. పంపెయ్యాలి. ఇక మాట్లాడకు.

18

పురుడు

నేను పురుటి సమయంలో రెండవదశకు చేరుకున్నట్లు నాకెలా తెలుస్తుంది?

ఒక్కొక్కప్పుడు తెలియటం కష్టం. నీ తుంటి ప్రదేశంలో ఒత్తిడి ఎక్కువవుతుంది. దొడ్డికెళ్ళాలన్నట్లనిపిస్తుంది. ప్రతీ కండర సంకోచం లోనూ బరువు దింపుకోవాలన్న ప్రయత్నం నీ నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. మంత్రసాని నీ యోని లోపలిభాగాన్ని పరీక్షించి గర్భకోశం తగినంత తెరచుకోవటం చూసి రెండవదశ ప్రారంభమయినట్లు గ్రహిస్తుంది.

ఆ సమయంలో ఊపిరి పీల్చుకోవలసిన విధానం ఉందా?

కడుపులో ఉన్న బిడ్డను బైటకు నెట్టే దశనే రెండవ దశ అంటున్నాము. కనుక గాఢంగా గాలి పీల్చి, దమ్ముపట్టి, బైటకు నెట్టటం చాలా అవసరం. సహజంగా నీ శరీరమే ఆ పని చేస్తుందనుకో! అయినా నీ సహకారం ఉంటే ఆ పని తేలికగా అవుతుంది.

ఈ దశలో నాకేదయినా పెయిన్ రిలీఫ్ (pain relief) యిస్తారా?

పెయిన్ రిలీఫ్ ఉంటుంది గాని, మీరు ఊపిరి బిగబట్టి బిడ్డని అడుక్కుతోస్తూ వుంటే, బాధ అట్టే ఉండదు. సరిగదా చప్పున పురుడొచ్చేస్తుంది. అందుకే పురుటి సమయంలో ఈ వ్యాయామం అవసరం. కాదంటే నైట్రిన్ ఆక్సయిడ్, ఆక్సిజను యిస్తారు. వీటి వల్ల బేబీకి ప్రమాదం లేదు.

కండరాలు సంకోచించేటప్పుడే గదా నెప్పి వచ్చేది! అది వచ్చినంత

సేపూ నేను ముక్కటం అవసరమా?

ఒక్కొక్క నెప్పి 30 నుంచి 40 సెకన్ల దాకా వుంటుంది. ఆ కొద్ది సేపట్లో మూడు నాలుగు సార్లు ముక్కితేచాలు. నెప్పికి నెప్పికి మధ్య ఊపిరి బాగా లాగి నెప్పి ఉన్నంతసేపూ ఉగ్గబెడితే చాలా మంచిది. ఒక్కొక్క దమ్ము 10 నుంచి 15 సెకన్లదాకా ఒత్తిడి చేస్తే సరిపోతుంది. ఆ వెంటనే మళ్ళీ గాలిపీల్చి దమ్ము పడుతూ ఉండాలి. ఆ విధంగా ఒక్క కండర సంకోచం పూర్తయ్యేలోగా మూడు నాలుగు దమ్ములు తీయవచ్చు. నెప్పికి నెప్పికి మధ్య సాధ్యమైనంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి సుమా! పురుడు అంతకీ కష్టమయిన సమయం ఇది.

బిడ్డ తల బైటకొచ్చేటప్పుడు ఎలా ఉంటుంది?

బిడ్డ తల బయటకొస్తున్న సమయంలో నీ పొత్తి కడుపులోని కండరాలన్నీ సాగిపోతాయి. ఇప్పుడే నువ్వు ఆపసోపాలు పడిపోతావు. నిజంగా ఈ సమయంలో నెప్పులేమీ ఉండవు. ఏమవుతుందో నన్న ఆదుర్దా ఉంటుంది. మీ మంత్రిసాని ముక్కమన్నప్పుడే ముక్కు. అస్త మానూ నీ అంత నువ్వు ఈ దశలో ముక్కకూడదు. కష్టమంతా యిందు లోనే వుంది. కనుక వేగంగా గాలిపీలుస్తూ వదులుతూ వుంటే చాలు. ఎంత ఆయాసపడితే అంత మంచిది. అప్పుడు నీ కడుపులో వత్తిడి ఉండదు. ఆ సమయంలో మంత్రిసాని మృదువుగా నీ బీజవాహిక లోనుంచి బేబీ తలను బయటకు తప్పించి, దాని మెడచుట్టూ బొడ్డు త్రాడు లేకుండా చూసుకొంటుంది. ఆ తర్వాత బేబీ భుజాన్ని సులువుగా పైకి లాగుతుంది. ఆ తర్వాత అంతా తేలిగ్గా జరుగుతుంది. భుజ మెప్పుడయితే బయటకొచ్చిందో మిగతా శరీరం తేలికగా జారి బయట పడుతుంది. ఈ సమయంలో అనుభవజ్ఞురాలయిన మంత్రిసాని ఎలా చెపితే అలా చేయటం మంచిది. ఎందుకంటే బిడ్డ వేగంగా బయట పడకూడదు. అలాపడితే తల్లి బీజవాహికలోని టిస్యూలు చిరిగిపోతాయి.





నా బిడ్డ పుట్టటాన్ని నా కళ్ళతో చూసుకోవచ్చా?

నీ నడుముక్రింద ఎత్తుగా తలగడాలు పెడితే నీ పురుడు నీ కళ్ళతో చూసుకోవచ్చు. కాని, అప్పుడు నువ్వు సుఖంగా ఉండవుకదా! అంతకన్నా నీకు చూడాలని వుంటే యింకో స్త్రీ పురుడు పోసు కొంటున్నప్పుడు చూడటం మంచిది. నీ పురుడు నువ్వు చూసుకొంటు న్నప్పుడు ముఖం తిరిగినా తిరగవచ్చు.

ఎపిసియోటమీ అంటే ఏమిటి? అది అందరికీ అవసరమా?

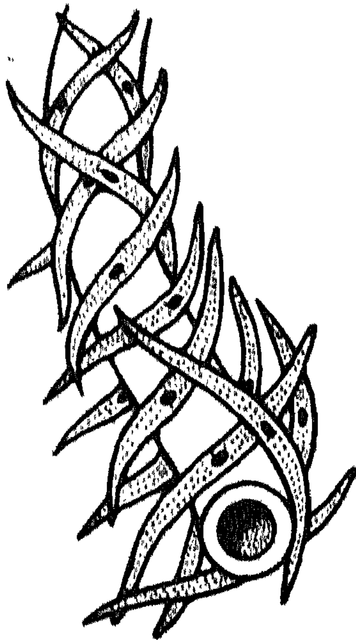
బీజవాహిక ద్వారాన్ని కొంచెం విశాలం చేయటం కోసం కత్తితో పెట్టే కోతకే ఎపిసియోటమీ (Episiotomy) అని పేరు. పురుటి సమ యంలో బీజవాహిక చిరిగిపోకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా అవసర మనిపించినప్పుడు డాక్టర్లు గాని మంత్రసానులు గాని ఈ కత్తి నాటు పెట్టి బీజవాహికను విశాలం చేస్తారు. స్థానికంగా మత్తుమందిస్తే చాలు. అలా చేసినట్టు పురుటాలికి తెలియదు. దీనివల్ల బీజవాహిక చిరిగిపోకుండా కాపాడగలుగుతాము. పురుడు తర్వాత కొద్దిగా కుట్లు వేస్తే సరిపోతుంది.

నేను ఒప్పుకోనంటే?

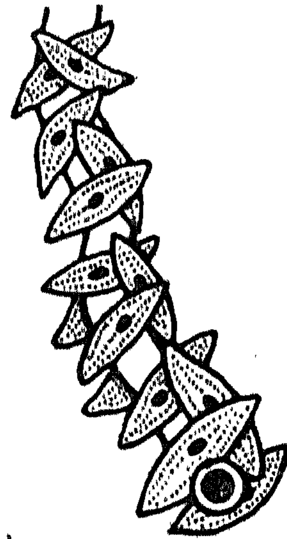
అది నీ యిష్టం. కాని, నీ భావి దాంపత్య జీవితానికీ, జీవితానికీ ప్రమాదం రాకుండా చూడవలసిన బాధ్యత డాక్టరుదేకదా! వాళ్ళు నీ క్షేమం కోసం చేసే ఏ పనినయినా నువ్వు తిరస్కరించకూడదు. నువ్వు తిరస్కరించినందువల్ల డాక్టరు మనస్సు పాడవుతుంది. ఆ తర్వాత ఏ పనీ తన నిర్ణయం ప్రకారం చెయ్యలేడు. ఈ ఆపరేషను డాక్టర్లు ఎవరికి బడితే వారికి చేసెయ్యరు. బీజవాహిక చిరిగి, ఛిద్రమయ్యే ప్రమాద మున్ననట్లు కనిపిస్తేనే చేస్తారు. ఆ ప్రమాదం ముందు ఈ ఆపరేషను చాలా చిన్నది. పైగా దీనిని సర్దుకునే అవకాశం ఉంది.

పురుటి సమయంలో ఏమాత్రం రక్తం పోతుంది?

చాలా రక్తం పోతుంది. పావులీటరు ఉంటుంది. పురుడు వచ్చిన వెంటనే గర్భకోశపు కండరాలు వేగంగా ముడుచుకొంటూ, మావిలోకి రక్తాన్ని సరఫరా చేసిన రక్తనాళ ముఖద్వారాలను నొక్కి వేస్తాయి. దానికి



a.



b.

చిత్రపటం నెం.29

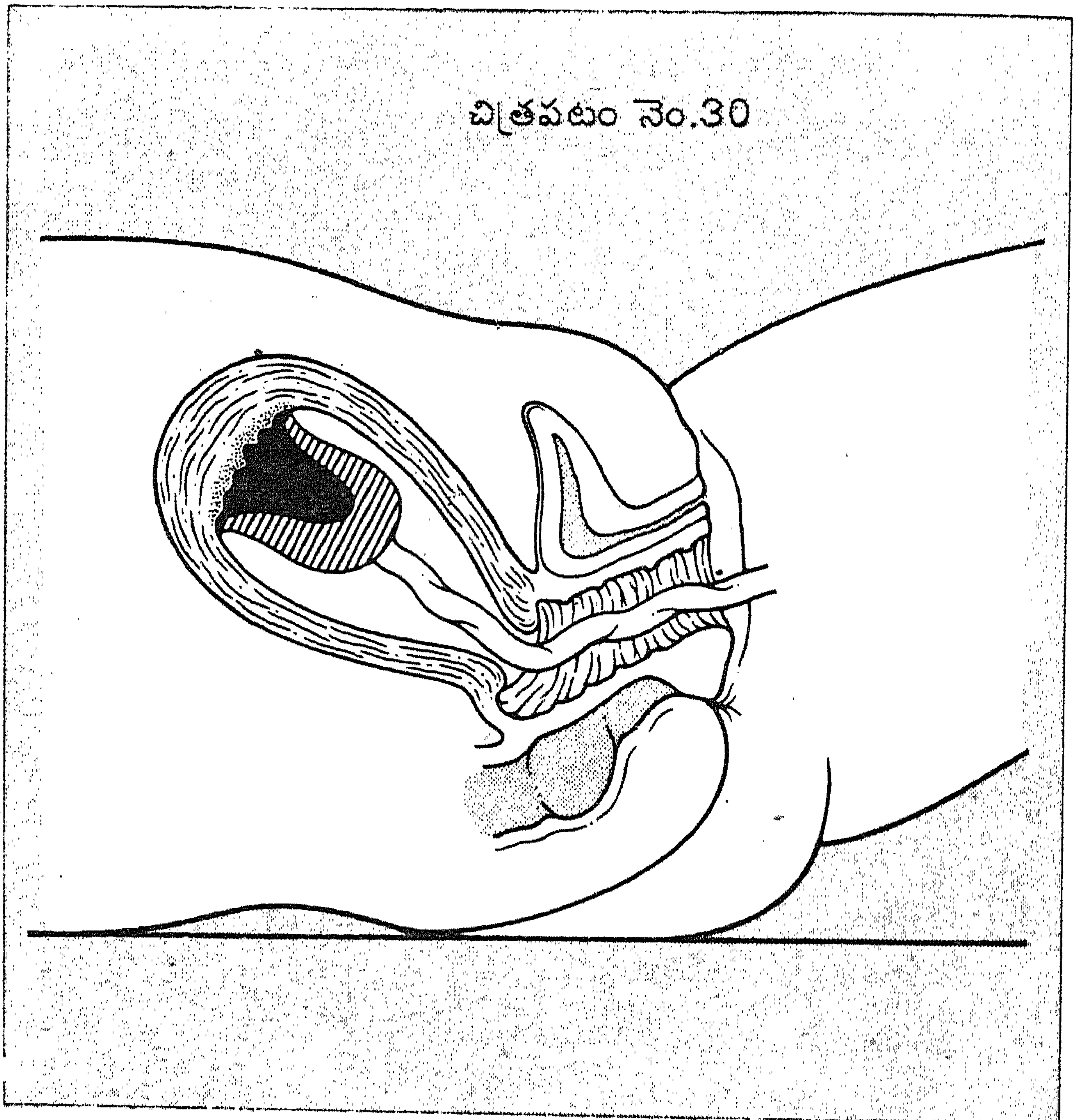
తోడు అనుపత్రిలలో కన్‌స్ట్రిక్టర్ డ్రగ్గను ఇంజెక్షనిస్తారు. దీనివల్ల రక్తప్రవాహం మరింత తొందరగా కట్టడుతుంది. బిడ్డ బయట పడుతున్న పురుటి సమయంలో యిస్తే యింకా ఉపయోగపడుతుంది.

బొడ్డు ఎప్పుడు కోస్తారు?

మావిద్వారా బిడ్డకు ఆహారాన్నందించే గొట్టమే బొడ్డు నాళం. బిడ్డ పూర్తిగా బయటపడ్డ తర్వాత దీనిని కోస్తారు. ఈ బొడ్డు నాళం ఇతర

రక్తనాళాల్లాగే కొట్టు కొంటుంది. అలా కొట్టుకోవటం ఆగేదాకా కొందరు డాక్టర్లు వేచి వుంటారు. ఆ బొడ్డు త్రాడుకు రెండు క్లాంపుల్ని బిగించి, వాటి మధ్యను కత్తిరిస్తారు. దానివల్ల రక్తనష్టం ఉండదు. ఈ బొడ్డు నాళంలో నరాలేవీ లేవు. గనుక దానిని కోసినందువల్ల బిడ్డకేమీ బాధ ఉండదు.

బొడ్డునాళం ఎందుచేత కొట్టుకుంటుంది?



బిడ్డ గుండెల్లోని రక్తం అందులోంచి ప్రవహిస్తున్నందువల్ల ఆ నాళం కొట్టుకుంటుంది. అంతేగాని తల్లి రక్తం వల్ల కాదు. కనుక బొడ్డులోని రక్తం బిడ్డ గుండెకు చేరుతోందని అర్థం. తల్లి కడుపులోని అప్లజని ఆ బొడ్డునాళం ద్వారా బిడ్డ గుండెకు చేరుకుంటూ ఉన్నందువల్లనే కొట్టుకోవటం జరుగుతోంది. ఎప్పుడయితే బిడ్డ తల్లి కడుపులోంచి బయటపడిందో యిక ఆ నాళం ఉపయోగం లేకుండా పోయింది. బిడ్డ సూటిగా గాలిని పీల్చుకొంటోంది గనుక. అందుకే బొడ్డును ఎప్పుడయినా కోసెయ్యవచ్చు.

పుట్టిన వెంటనే నా బేబీని చూసుకోవచ్చా?

ఎందుకమ్మా అంత తొందర! ఆ బిడ్డ ఒంటినిండా యింత జిగురు, కాస్తంత రక్తం నిండి భయంకరంగా ఉంటుంది. కాస్త తుడిచి యిచ్చే దాకా ఆగు. బిడ్డ ఒళ్లు చల్లబడకుండా తువ్వాలయినా చుట్టాలి. ఊపిరి పీలుస్తోందో లేదో చూడాలి. కళ్లు తుడవాలి. బిడ్డ ఏడ్వాలి.

మావి పడినప్పుడు కూడా బాధపడాలా?

ఇది మూడవ దశ. చాలా చప్పున అయిపోతుంది. ఆ బాధ ఏదో మంత్రసాని పడుతుంది. మావి పొర గర్భకోశంలోంచి విడిపోయేటప్పుడు కొంత రక్తం పడుతుంది. మళ్ళీ అంత ఉధృతంగా కాకపోయినా, కొద్దిగా నెప్పులు వస్తాయి. మీ మంత్రసాని చేతిని లోపలికి పెట్టి బొడ్డుతాడుతో బాటు మావిని బయటకు లాగేస్తుంది. నిన్ను కొంచెం సేపు ఉగ్గబెట్టి, యింకాస్త ముక్కమంటుంది. మావి బయటకు వచ్చేస్తుంది.

రాకపోతే ఏమవుతుంది?

పురుడు వచ్చిన 10-15 నిముషాలలోగా మావి పడిపోతుంది. అలా పడిపోక యింకా అంటిపెట్టుకు ఉండే పక్షంలో లోపలికి చెయ్యిపెట్టి డాక్టరు తీసేస్తాడు. అవసరమయితే మత్తుమందు కూడా యిస్తాడు. కాని అంత అవసరం ఎక్కడో గాని రాదు.

నా బిడ్డ ఊపిరి ఎలా ప్రారంభిస్తుంది?

బేబీ, తల్లి గర్భకోశంలో ఉన్నంతకాలమూ మావిలోంచి ఆక్సిజను తీసుకుంటుంది. గనుక ఊపిరితిత్తులకు పనిలేదు. నెలలు నిండిన బిడ్డకి, పురుటిముందే శ్వాసకోశాలు పనిచేయటం ప్రారంభిస్తాయి. అయినా ముక్కుతో ఊపిరి పీల్చటం జరగదు. బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే మావిలోంచి ఆమ్లజని అందటం మానేస్తుంది. బేబీ రక్తంలో ఆమ్లజని స్థాయి తక్షణం పడిపోతుంది. వెంటనే మెదడు, వెన్నుబాము పని చేసి ఛాతీని ఎగర వేయిస్తాయి. దానితో శ్వాసకోశాలు గాలిని పీల్చగలుగుతాయి. ఇదంతా బిడ్డ పుట్టిన ముప్ఫయి సెకండ్లలో జరిగిపోతుంది.

అలా ఊపిరి పీల్చుకోవటానికి ఏదయినా అవరోధం ఉంటే డాక్టరు చూసుకోవాలి. కొందరు ఆ బిడ్డను తలకిందులా పట్టుకుని తుంటిమీద కొడతారు. ఏడిపిస్తే చాలు. మందులున్నాయి గాని, త్వరగా పనిచేయవు. అందుకే నిపుణులయిన డాక్టర్లూ, మంత్రసానులూ అవసరమవుతుంది.

19

అసాధారణ ప్రసవాలు

నా బేబీ బ్రీచ్ పొజిషనులో ఉందనుకుందాం. అప్పుడు పురుడు కష్టమే అవుతుంది కదా?

బిడ్డ కాళ్ళు, పిర్రలూ ముందువచ్చి, తల వెనకబడటాన్నే బ్రీచ్ పొజిషన్ అంటాము. ఈ పొజిషన్ వస్తే తల్లికీ, డాక్టర్లకీ కూడా కష్టమే. సమర్ధులయిన అబ్‌స్టిట్రీషియన్సు దగ్గర వుండి తీరాలి. తల అయితే గర్భాశయకంఠాన్ని బలంగా త్రోసుకొస్తుంది. అలా కాళ్ళూ, పిర్రలూ తోసుకురాలేవు. పురిటి కష్టం ఎక్కువవుతుంది. తెలివైన మంత్రసాని (obstetrician) తగిన మెళుకువతో సాధించగలదు. ఇవి ఆసుపత్రులలోనే జరగాలి. పిల్లలు నిక్షేపంలా ఉంటారు.

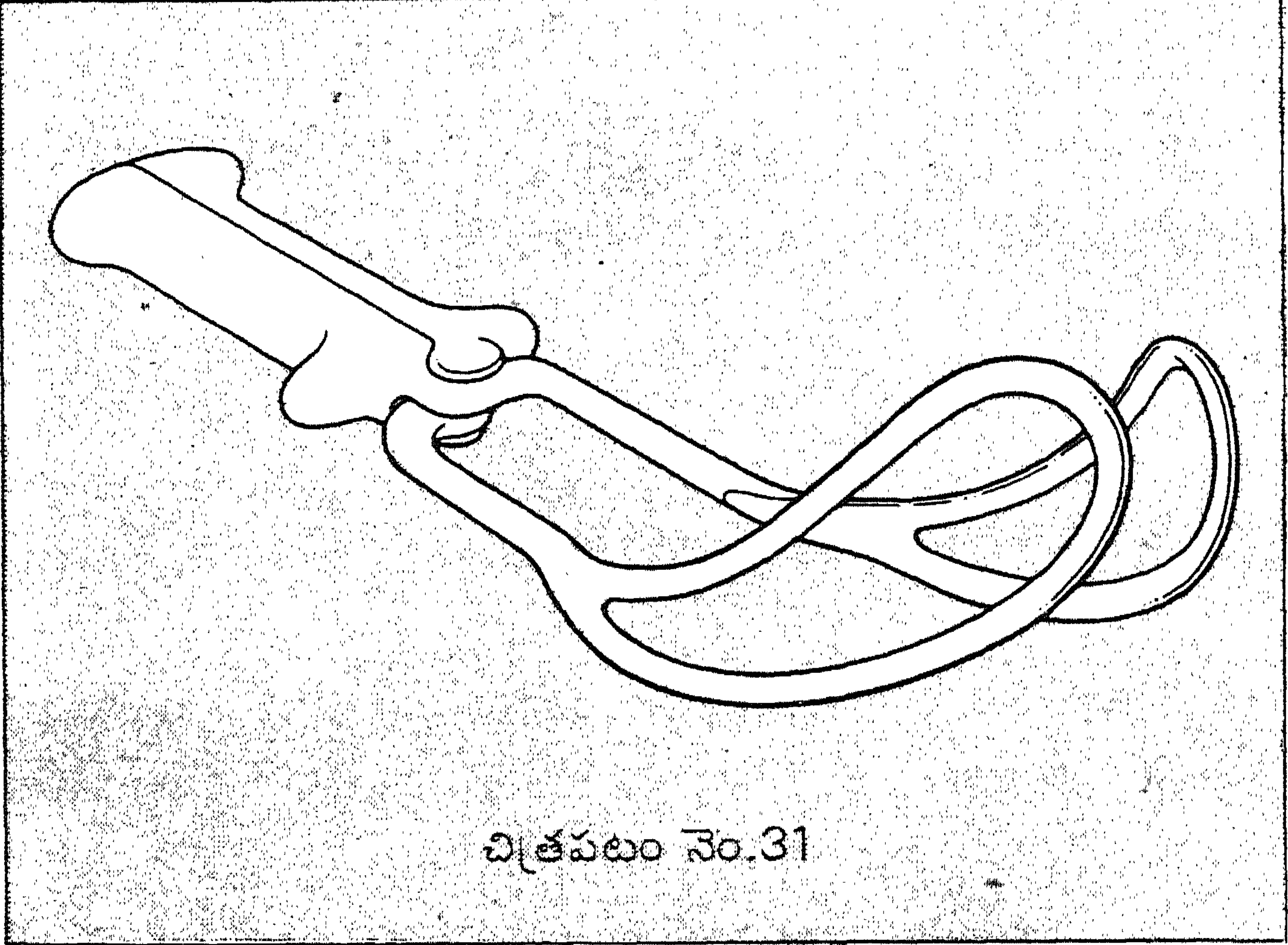
యిలా పుట్టిన పిల్లలు చాలా చిన్నగా ఉంటారని అంటారు నిజమేనా?

తలతో తోసుకువచ్చిన పిల్లలకన్నా తుంటితో తోసుకొచ్చి పుట్టిన పిల్లలు చిన్నగా ఉండేమాట నిజమే. తల్లి కడుపులో పెరగవలసినంత కాలం పెరగకుండా పుట్టినందువల్లనో ఏమో! అంతే గాని పుట్టిన పద్ధతికీ దీనికీ సంబంధం లేదనుకుంటాను. నెలల తక్కువ పిల్లలే ఎక్కువగా తుంటి కాన్పుల్లో పుట్టడం జరుగుతోంది.

తుంటి తోపుగా పుట్టిన పిల్లలు అసహజంగా ఉంటారంటారా?

మరీ ఛాదస్తపడకమ్మా! తొంభయివంతులు అలాంటి అసహజ ధోరణి ఉండదు. పూర్వం రోజులలో ఈ రకం పురుళ్ళవల్ల తల్లికీ బిడ్డకీ ప్రాణప్రమాదం ఉండేది. చావుతప్పి బిడ్డ లొట్టపోయిన సందర్భాలు కూడా ఉండేవి. ఈ రోజుల్లోఅంతగా కాదనుకుంటే సిజేరియన్ చేసి బిడ్డను తీసేస్తున్నారు. ఎవరికీ బాధలేదు.

బిడ్డ తలకు ఫోర్సెప్స్ వేస్తారటగా? ఎందుకు?



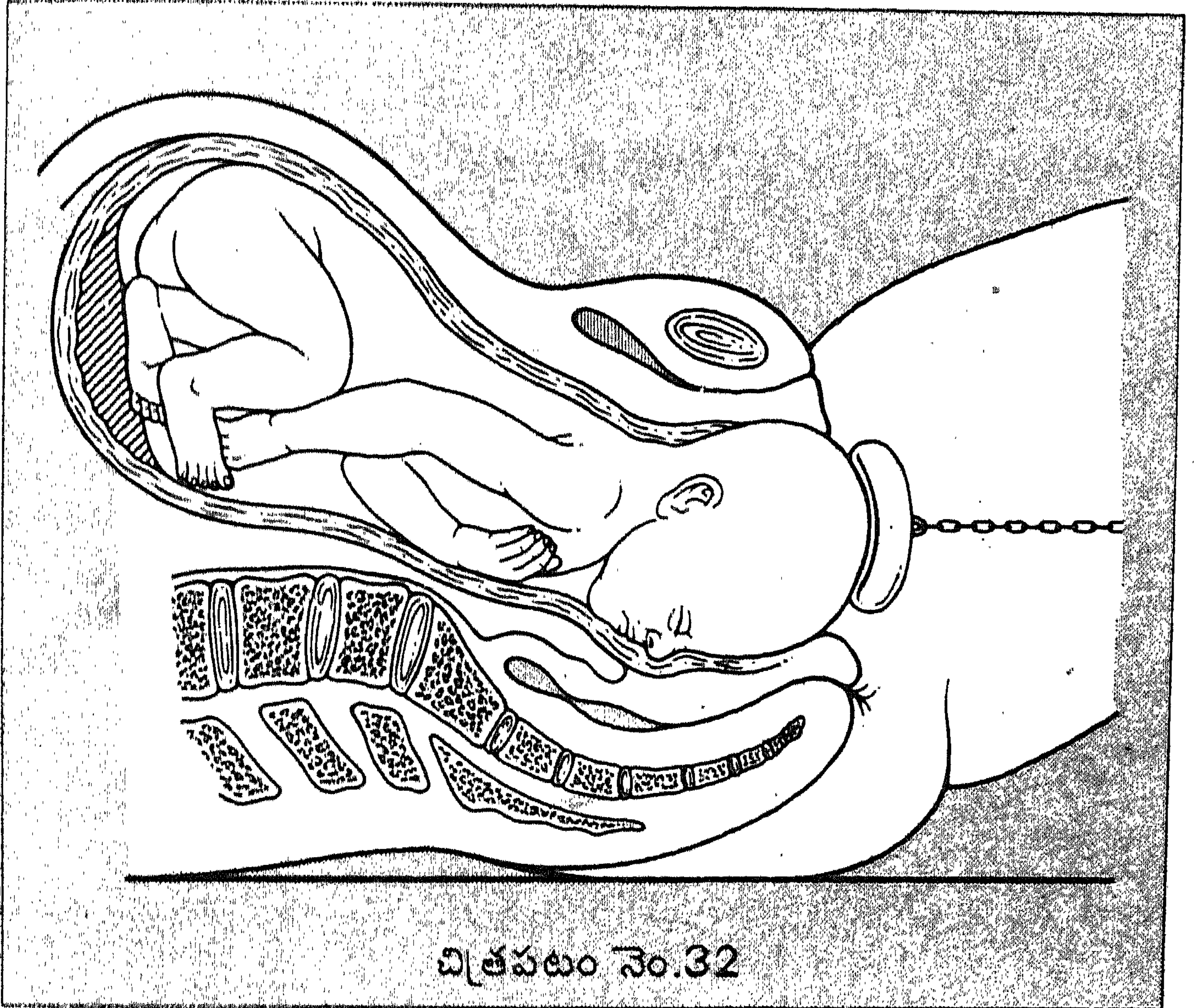
చిత్రపటం నెం.31

తల ముందుపెట్టిన బేబీని చూడగానే ఈ ఫోర్సెప్సును వాడి తొందరగా బిడ్డను పైకి లాగేస్తారు. తల అలా గర్భాశయకంఠంలో ఎక్కువ సేపు ఉండిపోతే ఆక్సిజను సప్లయి ఆగిపోతుంది గదా! పురుడు రెండవదశలోకి చేరుకుంటే గాని ఈ సాధనాన్ని ప్రయోగించరు. అప్పుడ ప్పుడు మత్తుమందిస్తారు. ఇది బిడ్డ తలను రెండువైపులా పట్టు కొంటుంది. దానితో బిడ్డను బైటకు లాగినట్లే తల్లికి తెలియదు. నొప్పి ఏమాత్రం ఎక్కువగా ఉండదు.

మా చెల్లికి మరో పద్ధతిలో బిడ్డను బైటకు తీసారట! వాక్యూం పద్ధతి అని చెప్పింది.

అది కాదమ్మా! బిడ్డ తల కొంచెం లోపలికంటా ఉంటే ఈ ఫోర్సెప్సు పెట్టరు. చిన్న మెటల్ కేవ్ ఆ బిడ్డ తలకి తగిలించి, అందు లోంచి గాలిని లాగేస్తారు. అప్పుడది బిడ్డను గట్టిగా పట్టుకొంటుంది.

దానితో బిడ్డను బైటకు లాగేస్తారు. గర్భాశయకంఠం సరిగా విశాలం కానప్పుడు కూడా ఈ వ్యాక్యూం పనిముట్టును వాడతారు. అప్పుడు ఫోర్సెప్సును వాడకూడదు. సిజేరియన్ ఎక్కువ టైము పట్టవచ్చు. అలాంటప్పుడు ఈ వ్యాక్యూం ఎక్స్‌ట్రాక్టరే మంచిది. బిడ్డ తల మెలితిరిగిన రెండవదశ పురుట్లో కూడా కొందరు ఈ వాక్యూం పనిముట్టును వాడతారు.



చిత్రపటం నెం.32

ఈ విధంగా పుట్టిన బిడ్డ తలమీద ఎర్రని పుండు పడినట్లుంటుంది. దీనివల్ల ప్రమాదం లేదు. తొందరలో మానిపోతుంది. దీనిని కొత్తిలం మీద వాడటమే మంచిది.

సిజేరియన్ ఎందుకు చేస్తారు?

గర్భకోశం తెరిచి బిడ్డను బయటకు తియ్యటానికే ఈ ఆపరేషన్

చేస్తారు. పూర్తిగా మత్తులో ముంచెత్తి గాని ఈ అపరేషను చెయ్యరు. బిడ్డకు ఆక్సిజన్ అందటంలేదన్న అనుమానం వస్తేనే ఈ ఆపరేషను చేయటం జరుగుతుంది. తల్లి బస్తి ప్రదేశం మరీ యిరుకుగా ఉన్నందున బిడ్డ ప్రయాణం చేయలేక చచ్చిపోతుందేమో నన్న అనుమానం కూడా కారణం కావచ్చు.

దీనివల్ల బాధ ఎక్కువగా ఉంటుందా?

కడుపుకోసిన ఏ అపరేషను అయినా కొంత బాధ లేకుండా ఉండదు. మరీ అంత ఎక్కువ బాధ ఉండకపోవచ్చు. అమ్మా, కడుపు కోయించుకున్న ఆమెకున్న బాధ కోసిన వాళ్ళకి తెలుస్తుందా? ఏదో ఏమయినా ఆ గాయం చాలా చప్పున మానిపోతుంది. కొంతకాలం మూత్రం పోసుకోవటం, దొడ్డికి వెళ్ళటం కష్టమవుతాయి. అయినా ఉయ్యాలలో పాప బోసి నవ్వులు ఈ కష్టాన్ని మరిపించలేవా?

సిజేరియన్ వల్ల పొట్టపై పెద్ద మచ్చ పడుతుందా?

తెలివైన డాక్టర్లు పొత్తికడుపు మడతలో కోస్తారు. కనుక మచ్చ కనబడదు.

నెల తక్కువ పురుటికీ, మామూలు పురుటి పరిస్థితికీ తేడా వుంటుందా?

ఏమీ తేడా వుండదు. ఎటొచ్చీ డాక్టర్లు నీ బేబీని మరింత జాగ్రత్తగా చూస్తారు.

బేబీ చిన్నదై ఉన్నందున దాని కపాలం యింకా మెత్తగా ఉండే అవకాశం ఉంది. బిడ్డ తలను ఫోర్సెప్స్‌తో పట్టుకోవటానికి వీల్లేదు. బీజ వాహిక గోడల్ని విశాలం చేయటానికి, తద్వారా వాటి ఒత్తిడి బేబీ తలకు తగలకుండానూ ఫోర్సెప్స్ వాడవలసిన అవసరం రావచ్చు. అంతా ఆ స్త్రీ మీద, బిడ్డ మీద, గర్భస్థాయి మీద ఆధారపడివుంటుంది.

20

పురుడు వచ్చాక

పురుడు అయిన తర్వాత ఎన్నాళ్లు నేను ఆసుపత్రిలో ఉండటం మంచిది?

అక్కడ ఉన్న సదుపాయాలను బట్టి ఉంటుంది. పురుటికి ముందే మీ ఆసుపత్రిలో ఉన్న సదుపాయాల గురించి డాక్టర్‌ని గాని, మిడ్‌వైఫ్‌ని గాని అడిగి తెలుసుకోవటం మంచిది. పూర్వ కాలంలో పదిహేను రోజులపాటు ఆసుపత్రిలో ఉంచేవారు. ఇప్పుడయితే అయిదు రోజులు సరిపోతాయి.

పురుడు అయిన వెంటనే పొరుగూరు ఆసుపత్రి వదిలి యింటికొచ్చేస్తే మంచిది కాదా? తతిమ్మా విషయాలన్నీ మా కుటుంబ వైద్యుడు చూసుకుంటాడు. ఏమంటారు?

ఆసుపత్రిలో మీరు పురుడు పోసుకుని 48 గంటలలో యింటికి పోవచ్చు. ఎటొచ్చీ మీ యోగక్షేమాలు మరో డాక్టరు చూసుకోవాలి. అంత సంస్కారం మన దేశపు డాక్టర్లలందరికీ లేదు. మీ యింటి డాక్టరుకీ, ఆసుపత్రి డాక్టరుకీ సయోధ్య ఉంటే మీకేలోపమూ రాదు. వాళ్ళకు అహంకారాలుంటే మీకే ప్రమాదం. కనుక ముందుగా మీ యింటి వైద్యుణ్ణి సంప్రదించి, ఆ తర్వాతనే ఆసుపత్రిలో చేరండి. తన దగ్గర మీరు పురుడు పోయించుకోవటం లేదు గనుక మీ యింటి డాక్టరు తనను చిన్న చూపు చూశారన్న ఆవేదన పడవచ్చు. అది కూడా ఆలోచించండి.

ఆసుపత్రిలో పురుటి కొచ్చాక నేను అయిదు రోజులన్నా ఉండాలన్నారు కదా! దానివల్ల నాకు గాని, నా బేబీకి గాని జరిగే ఉపకారం ఏమిటి?

పురుడు వచ్చాక ఆసుపత్రిలోనే మీరు కనీసం అయిదు రోజులయినా ఉండాలనటానికి ముఖ్యంగా రెండు కారణాలున్నాయి. పురుటి కష్టం తర్వాత మీరు బాగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆ అవకాశం లభిస్తుంది. పాపని చూసుకుంటే చాలు. ఇంటిపనుల బాధ్యత గాని, ఆందోళన గాని వుండవు. రెండవది బిడ్డకు పాలిచ్చే కార్యక్రమం. నీకు చాలినన్ని పాలుండవచ్చు. ఉండకపోవచ్చు. ఉండకపోతే పాల సీసాలు, డబ్బాపాలు ఏవి సూటవుతాయో నిదానంగా చూసుకోవాలి గదా! అందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పాలు పడకపోతే కలిగే ఆవేదన తల్లికి చిన్నవిషయం కాదు కదా! అందుకు వైద్య సహాయం అవసరమవుతుంది.

పురుడు తర్వాత శరీరం మామూలు స్థాయికి రావటానికి ఎన్నాళ్ళు పడుతుందంటారు?

ఇన్నాళ్ళున్న నియమం లేదు. ఒక్కొక్క స్త్రీ ఒక్కోలా సహజ స్థాయికి వచ్చేస్తుంది. కడుపులోని కండరాలు, బస్తి కండరాలు, గర్భకోశమూ మామూలు స్థాయిలో రావటానికి సుమారు 45 రోజులు పడుతుంది. అయినా అవి గర్భం రాక పూర్వం ఉన్నంత బిగిగా ఉండవు.

పురుడు వచ్చిన తర్వాత గర్భకోశం మారిపోతుందా?

బిడ్డ బయటపడేసరికి గర్భకోశం బరువు 2 పౌండ్లు ఉంటుంది. పన్నెండంగుళాల పొడవుంటుంది. కన్య గర్భాశయం 2 ఔన్సుల బరువుంటుంది. రెండున్నర అంగుళాల పొడవుంటుంది. రెండింటికీ తేడా చూడండి. గర్భాశయపు కండర ధాతువులన్నీ బాగా సాగి ఉంటాయి. అవి తిరిగి ముడుచు కోవటానికి నలభయి అయిదు రోజులయినా పడుతుంది. ఈ నలభయి అయిదు రోజుల్లోనూ కండర ధాతువుల (muscle fibers) సంఖ్య, ప్రమాణమూ బాగా తగ్గిపోతాయి. గర్భకోశం లోకి చేరే రక్తపురాశి కూడా తగ్గిపోతుంది. గర్భం

రాకముందు ఉండే గర్భకోశమంత చిన్నదిగా పురుడు వచ్చిన తర్వాత ఎన్నడూ ఉండదు. కొంచెం లావుగా ఉంటుంది. దాని గోడల్లో కండర ధాతువు ఎక్కువగా ఉండిపోతుంది గనుక.

పురుడు వచ్చాక కూడా నొప్పులెందుకు వస్తాయి?

డెలివరీ అయిపోయాక, పెద్దగా పెరిగిన గర్భకోశం తిరిగి చిన్నది కావాలి కదా! అది కుంచించుకోవాలి. అప్పుడే నెప్పులొస్తాయి. బహిష్టు నొప్పుల్లాగే వుంటాయి. లేదా కొందరికి చిన్న పురుటి నొప్పుల్లా వుంటాయి. మీ బేబీని మీ రొమ్ము కందించినప్పుడు ఈ నొప్పులు వస్తాయి. రెండవసారి పురుడు పోసుకున్నప్పుడు ఈ రకం నొప్పులు యింకా ఎక్కువగా వస్తాయి. అవి వచ్చినప్పుడు ఏ అనాల్జిన్ మాత్రిలో వేసుకుంటే చాలు. మొత్తం మీద పురుడు వచ్చిన వారం రోజులదాకా ఇవి వస్తూనే ఉంటాయి.

డెలివరీ అయిన తర్వాత ఎన్నాళ్ళు దాకా రక్తస్రావం జరుగుతుందంటారు?

పురుడు వచ్చేనాటికి గర్భకోశపు గూళ్ళు నిండా రక్తం నిండి ఉంటుంది. గర్భకోశం ముడుచుకుంటున్న దశలో ఈ రక్తం కొన్నాళ్ళ పాటు బయటకి కారిపోక తప్పదు. మొదట్లో ఈ రక్తం ఎర్రిగా ఉంటుంది. రాను రాను యిది నల్లబడి, పచ్చగానూ, తెల్లగానూ తయారవుతుంది. క్రిమ క్రిమంగా రక్త నష్టం తగ్గిపోతుంది. కొందరికి తక్కువ రోజులు పడుతుంది. కొందరికి ఎక్కువ రోజులు పట్టవచ్చు. కొంతమందికి కొన్నివారాల పాటు కొద్ది కొద్దిగా కనిపిస్తూ ఉండవచ్చు. అంత మాత్రాన ప్రిమాదమేమీ లేదు.

ఏ కారణం వల్లనయినా రక్తనష్టం మరీ ఎక్కువగా ఉన్నా, తగ్గిపోయి మళ్ళీ ప్రారంభించినా మీ డాక్టరుతో చెప్పండి.

మూత్రం పోసుకోవటానికి ఏదయినా ఇబ్బంది ఉంటుందా?

పురుడు వచ్చిన కొద్ది రోజుల వరకూ కొంచెం ఎక్కువగానే మూత్రం పడుతూ ఉంటుంది. నువ్వు గర్భవతిగా ఉన్న రోజుల్లో నీ మూత్రం టిస్యూలలో నిల్వ ఉండి పోవటమే కారణం. కనుక పురుడు వచ్చిన తరువాత రెండు రోజుల్లో ఎనిమిది పింట్ల మూత్రమయినా పోసుకుంటారు. తప్పులేదు. ఎటొచ్చీ సిజేరియన్ ఆపరేషన్‌తో పురుడు పోసుకున్నవాళ్ళకయితే కొత్తలో మూత్రం పోసుకోవటం కష్టమవుతుంది. ఎంతసేపటికీ మూత్రం రాదు. మూత్రం బంధించి పోవటం ప్రమాదం. కనుక డాక్టరుతో చెపితే కేథటర్ ప్రయోగించి ఒడ్చివేస్తారు. దీనివల్ల బాధ ఉండదు. చాలా సుఖంగా ఉంటుంది.

పురుడు వచ్చాక మలబద్ధం ఎక్కువవుతుందా?

పురుడొచ్చిన వారందాకా ఎంతో కొంత మలబద్ధం ఉంటుంది. అందుకే ఈ దేశంలో పురిటాలికి అన్నం పెట్టరు. తిన్నదేమీ లేక పోవటంతో మలమూ ఉండదు. కనుక రెండు మూడు రోజులు విరోచనం కాకపోయినా వచ్చే ప్రమాదమేమీ లేదు. ఆ తర్వాత కూడా పరిస్థితి అలాగే ఉంటే మంత్రసాని సహాయం అవసరం. ఆముదం వద్దు. చిన్న చిన్న విరోచనకారుల్ని (laxatives) వాడితే మంచిది. అప్పట్నుంచీ విరోచనం క్రమబద్ధమవుతుంది. ఎక్కువగా పళ్ళ రసాలు త్రాగండి. తవుడు, కూరలు ఎక్కువగా తినాలి. మన ఆహారంలో తవుడు తక్కువయినందువల్లనే మలబద్ధం వస్తోంది.

పురుడు వచ్చాక ఏ ఆహారం తీసుకుంటే మంచిదంటారు?

గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఏ రకం బలవర్ధక సంపూర్ణాహారాన్ని తినాలని చెపుతామో, పురిటాలు కూడా అదే బలవర్ధక మయిన సంపూర్ణా హారాన్ని తినాలి. మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉండాలి. పళ్ళ రసాలు బాగా త్రాగాలి. పళ్ళరసాలు, పాలు ఎంత ఎక్కువగా త్రాగితే ఆమె తన బిడ్డకు అంత ఎక్కువగా పాలివ్వగలుగుతుంది. అన్నం

తక్కువ తినటం మంచిది. క్రమ క్రమంగా పోషకాహారాన్ని పెంచుకుంటూ రావాలి.

మా బాబుకి పాలివ్వాలంటే నా రొమ్ముల గురించి ఏదయినా విశేష శ్రద్ధ చూపించాలా?

గర్భం ఎదుగుతున్న కొద్దీ రొమ్ములు కూడా ఎదుగుతాయి. ఆ బిడ్డకు కడుపు నిండా పాలివ్వటం కోసం తయారవుతాయి. అంతమాత్రాన అవి తక్షణం ఉపయోగానికి రావు. బిడ్డ పుట్టిన రెండవ రోజునగాని, మూడవరోజున గాని పరిపూర్ణమవుతాయి. పాలంతగా రాకపోయినా పురుడు వచ్చిన వెంటనే రొమ్ము అందివ్వాలి. పాలెలా ఇవ్వాలో నీవు నేర్చుకోవాలి. నీ పాలు ఎలా త్రాగాలో నీ బిడ్డకు నేర్పాలి. మీ యిద్దరి తొలి అనుబంధం తొలిసారి పాలిచ్చినప్పడే కలుగుతుంది. తొలి చూలాలికే అది చేతకాదు.

మర్నాడో, మూడవనాడో తల్లి రొమ్ములు పాలతో పెల్లుబికి సలపటం ప్రారంభిస్తాయి. తల్లి రొమ్ములు అంతలా పాలతో పోటెక్కి పోకూడదు. స్తనాలలో పోటురాగానే డాక్టరును సంప్రదించండి.

మొదటి రెండువారాలు చాలా ఓపిక పట్టి మీ బేబీకి పాలుకుడపటం నేర్పండి. అప్పుడు బిడ్డకు సుఖంగా ఉండేలా ఎలా పట్టుకోవాలో మీకు అర్థం కావాలి. బిడ్డకు ఎలా పాలివ్వాలన్న విషయాన్ని గురించి పిల్లల పెంపకం అన్న మా గ్రంథంలో వ్రాశాను.

బిడ్డకు సీసాపాలు పట్టటం మంచిదేనంటారా?

సీసాపాలు ఉష్ణప్రదేశాల ప్రజలు పిల్లలకివ్వవచ్చు. ఎటొచ్చీ ఆ పాలిచ్చేటప్పుడు వాటిని తయారుచేసిన ఆసామీ తీసుకోమన్న శ్రద్ధలన్నీ తు.చ. తప్పకుండా తీసుకోవాలి. అన్ని రకాల డబ్బాపాలు అందరి పిల్లలకూ పడవు. పడకపోతే బిడ్డకు విరోచనాలు ఎక్కువగా అవుతాయి. వేర్వేరు రుగ్మతలు రావచ్చు. అన్నిటికన్నా ఆవుపాలు శ్రేష్ఠమయినవి.

పొదుగుపాలు పితికించి పట్టిస్తే మంచిది.

బిడ్డకు చెమట బాగా పడుతుంటే పాలు ఎక్కువగా యివ్వటం, యివ్వవలసిన దానికన్నా పాలపొడి యింకాస్త ఎక్కువ కలపటం వంటి తప్పులు చెయ్యకూడదు. అవే ప్రమాదకరమయిన పరిస్థితులు.

సీసాపాల కన్నా రొమ్ము పాలే శ్రేష్ఠమయినవని మరచిపోవద్దు.

పురుడు వచ్చాక వ్యాయామాన్ని చేసుకోవచ్చునంటారా?

కడుపుతో ఉన్న రోజుల్లో కడుపు లోపలి కండరాలు, తుంటి అడుగు భాగాల్లో ఉండే కండరాలు బాగా సాగిపోతాయి. వాటిని సరిచేసుకోవటానికి అవసరమయిన వ్యాయామాల్ని చేసుకోవలసిందే.

అలాగే ఊపిరి వ్యాయామాలున్నాయి. ఉదర వ్యాయామాలు ఉన్నాయి. వీటన్నిటినీ మేము "సౌష్టవం" అన్న మా పుస్తకంలో వివరించాము. మన ఆసుపత్రుల్లో ఫిజియోథెరపిస్టులు ఉంటారు. వాళ్ళనడిగి తెలుసుకోవచ్చును. లేదా మంత్రసానిని అడిగినా చెపుతుంది. అయితే తొందర పడకూడదు. శరీరంలో పురిటి పచ్చి ఆరాలి. అన్ని రకాల వ్యాయామాలు అన్ని శరీరాలకి పనికిరావు. పైగా కొంతకాలం పాటు కొన్ని వ్యాయామాలు మంచం మీద చేయాలి. ఆతర్వాత నిలబడి చెయ్యవచ్చు. ఏదిఏమయినా తగు సమయంలో తగు వ్యాయామాలు చేయటం తప్పు లేదమ్మా!

పురుడు వచ్చాక ఎన్నాళ్ళపాటు మంచం మీద ఉండాలి?

ఏచికాకు లేకుండా పురుడు జరిగిన పరిస్థితిలో పురుడు వచ్చిన కొద్ది గంటలకే లేచి కూర్చున్న ఆడవాళ్ళున్నారు. నడుముకట్టుకు పనిచేసిన వాళ్ళూ ఉన్నారు. లేచి తిరగ గలిగితే మంచిదే. శరీరంలో రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది.

యింటిపనులు ఎప్పట్నుంచి చేసుకోవచ్చు?

నిలబడి చేసుకోవలసిన చిన్న చిన్న పనులు రెండు రోజులు

పోయాక చేసుకోవచ్చు. బిందె ఎత్తటం వంటి బరువు పనులు చెయ్యకూడదు. ఆయాసం గాని, అలసట గాని కలుగకూడదు. అలా మూడు నెలలయినా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

నీ వీపు గురించి జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. గర్భం ధరించిన రోజుల్లో వీపు లిగమెంట్లన్నీ మెత్తబడిపోయి ఉంటాయి. ఏదయినా బరువు ఎత్తవలసి ఉంటే మోకాళ్ళను వంచి, వీపును వంచకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఉయ్యాలలో బిడ్డను పడుకోబెట్టి ఊపేటప్పుడు ముందుకు వంగటం సహజం. దీనివల్ల నడుము బలహీనపడుతుంది. క్రమంగా వీపు నెప్పి స్థిరపడిపోతుంది. అందుకే 21వ రోజున గాని బిడ్డను తొట్టిలో పెట్టరు.

బిడ్డను పెంచటం ఏమంత చిన్న విషయం కాదు. ఎంతో శ్రద్ధగా పెంచాలి. దానికే ఎక్కువ టైము సరిపోతుంది. అదేమీ తక్కువ పనికాదు. మీరు వంగనవసరం లేని ఎత్తులో నిలబడి ఏపనయినా చెయ్యవచ్చు. మీ ఛాతీ ఎత్తులో అన్ని సామానులూ పెట్టుకునేందుకు షెల్ఫు ఉంచుకోండి. అలాగే బిడ్డగుడ్డలుతకటానికి కూడా వంగవలసిన పని ఉండకూడదు.

పురుడు పోసుకున్నాక మళ్ళీ పరీక్ష చేయించుకోవాలా?

పురుడు పోసుకున్న ఆరువారాలకు మళ్ళీ డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళాలి. పొట్టకండరాలను, బస్థికండరాలను ఆమె పరిశీలిస్తుంది. గర్భకోశాన్నీ, గర్భకోశ శీర్షాన్ని తనిఖీ చేస్తుంది. కొన్ని ఆసుపత్రుల్లో గర్భకోశం నుంచి చిన్న ముక్క తీసి పరీక్షిస్తారు. దీనివల్ల బాధ కలగదు. ఇలా కొన్నేసి ఏళ్ళకొకసారి గర్భకోశ పరీక్ష చేయించటం మంచిదని శాస్త్రజ్ఞులంటున్నారు. గర్భధారణ యోగ్యకాలమంతా యీ పరీక్షలు జరుగుతూ ఉండాలన్నారు.

బీజవాహిక స్రావాలను, మూత్రకోశ సమస్యల్నీ, నడుము నెప్పినీ పరిశీలించి వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.

ఇక బిడ్డకీ బిడ్డకీ మధ్య పాటించవలసిన విరామం గురించి. అవసరమయితే లూప్ వేయించుకోవాలి. దీనివల్ల కాన్పులు ఎడమయి ఆమెకు తగిన విశ్రాంతి లభిస్తుంది. గర్భధారణ భయం లేకుండా ఆలుమగలు కొంతకాలమయినా సుఖంగా కాపురం చేసుకోవటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

పురుడు వచ్చిన ఎన్నాళ్ళ తరువాత భర్తతో కలుసుకోవచ్చు?

45 రోజుల తర్వాత కలుసుకోవచ్చు. అప్పటికి స్త్రీ శరీరం గట్టి పడుతుంది. బిడ్డ చనిపోయిన స్త్రీలంతా 45 రోజులు నిండిన తర్వాతనే భర్తతో కలుసుకుంటారు. బిడ్డ బాగుండి తల్లిపాలు త్రాగుచున్న దశలో 90 రోజుల దాకా కలుసుకోకూడదు. భర్తతో కలిసినప్పట్నుంచీ హార్మోనుల ఉత్పత్తిలో మార్పు వచ్చి బిడ్డకు పాలు తగ్గిపోతాయి. భర్త అవసరం కన్నా బిడ్డ ఆరోగ్యం ముఖ్యం కదా!

సుఖీభవ.

నిఘంటువు

అపరిపక్వత (Immaturity): కడుపులోని బిడ్డపూర్తిగా పెరగని పరిస్థితి.

అల్ట్రాసౌండ్: శబ్దతరంగాల ప్రకంపనవేగాన్ని శృతికి మించి ప్రయోగించడం ద్వారా శిశువు వివిధాంగాలను, వాటి పెరుగుదలనూ ఆసిలోస్కోపు ద్వారా చూసే విధానం.

అవాంతర గర్భం (Ectopic Pregnancy): సాధారణంగా ఫలదీకరణం చెందిన కణం గర్భకోశంలోనే నాటుకొంటుంది. అలాకాక అండవాహికల్లోనే నాటుకోవచ్చు. ఇది చాలా ప్రమాదం. దీని వల్ల ఆ వాహిక పెల్లుబికి పగిలి పోతుంది. అందుకే గర్భవిచ్ఛేదం చేయించి తల్లిని కాపాడాలి.

అంగం (Organ): శరీరంలోని ఏభాగానికయినా పేరు. కడుపు, గుండె, గర్భకోశం వంటివన్నీ అంగాలే.

అండకోశం (Ovary): అండకోశాలని చెప్పబడే రెండు అంగాలు రజస్వలయినప్పటినుంచీ నలభై ఏళ్ళుదాటే నెలనెలా ఒకొక్క అండాన్ని ఉత్పత్తిచేస్తూ ఉంటాయి.

అండం (Ovum): ప్రతినెలా స్త్రీ ఒక గ్రుడ్డు విడుదల చేస్తుంది. దానిని వీర్యకణం పొదిగితే బిడ్డ అవుతుంది. ఫలదీకరణం జరగకపోతే అది 36 గంటలలోగా చచ్చిపోతుంది.

అండవాహికలు (Fallopian Tubes): అండకోశాల నుంచి గర్భాశయంలోకి వెళ్ళే వాహికలివి. యిందులోంచే అండం ప్రయాణించి దారిలో వీర్యకణం చేత పొదగబడి పిండమై గర్భకోశంలోకి వెళ్ళి అక్కడ నాటుకొంటుంది.

అండస్రావం (Ovulation) : అండం విడుదలకావటానికే అండ స్రావమని పేరు.

ఆక్సిటోసిన్ (Oxytocin) : ఇది గర్భకోశం చప్పున ముడుచుకోవటానికి పనిచేస్తుంది. ఇది స్త్రీ పిట్యూటరీ గ్రంధి నుండి విడుదల అవుతుంది. కృత్రిమంగా కూడా తయారు చేస్తున్నారు.

ఆమపొర (Membrane) : శరీరంలోని ప్రతీ కణాన్ని కప్పి ఉంచే పొర. దీనిలోంచి ఆమ్లజని ప్రవహిస్తుంది. ఆహారం జీర్ణమవుతుంది. నిరుపయోగ పదార్థాలు తొలగిపోతాయి.

ఇర్రాడియేషన్ (Irradiation) : టిష్యూలపై X-రేలను ప్రసరింప జేయటం.

ఉపశమనకారి (Sedative) : ఉద్రేకం గాని ఆవేశం గాని ఎక్కువగా ఉన్న వారికి ఇది ఉపశాంతినిస్తుంది. రక్తం ఒత్తిడి ఎక్కువయిన వారికిది మేలు చేస్తుంది.

ఎడ్రినల్ గ్రంధులు: మూత్ర పిండాలు రెండింటి మీదా ఉండే గ్రంధులివి. వాటి నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోనుల వల్ల శరీరపు అంతర్గత వాతావరణం స్థిరమై ఉంటుంది. శరీరంలో జరిగే అన్ని పనులకీ యిదే మూలాధారం.

ఎనన్‌సిఫాలీ (Anencephaly) : కడుపులో పెరుగుతున్న బేబీకి తల పెరగకపోవటం. ఇది చాలా ప్రాణప్రమాద స్థితి. తల్లి రక్తంలో అల్ఫాఫీటో ప్రోటీనుల స్థాయిని బట్టి ఈ జబ్బు ఉనికిని పిండం 3-4 నెలల వయసులో ఉన్నప్పుడే కనిపెడతారు.

ఎనోక్సియా: బేబీకి ప్రాణవాయువు అందని స్థితి. మావి లోపం కావచ్చు.

ఎపిసియోటమీ (Episiotomy) : బీజవాహికకు అడుగు తట్టున కత్తితో చిన్ననాటు పెట్టి బిడ్డ తేలికగా బయట పడటానికి చేసే ఏర్పాటు. బిడ్డ తల వల్ల యోని చిరిగి పోతుందన్న అనుమానం వచ్చి

నప్పుడే డాక్టరీ పని చేస్తాడు.

ఎలక్ట్రోకార్డియోగ్రఫీ (Electrocardiography) : గుండెలోని విద్యుత్ ప్రసారాల గురించి తెలిపే సాధనం.

ఎంగేజిమెంట్ (Engagement) : ప్రసూతి సమయంలో శిశువు తల్లి బస్తి ప్రదేశంలోకి తలను చొప్పించటం. తొలిచూలు స్త్రీకి పురుటికి రెండు మూడు వారాల ముందే ఈ స్థితి వస్తుంది. మలిచూలు సమయంలో పురుటి నెప్పులు ప్రారంభమయ్యే దాకా జరగదు.

ఏంటీబాడి (Antibody) : బయట ప్రభావానికి తల్లి ప్రతిస్పందన. ఆమెకు సరిపడని ప్రోటీనులను ఎదుర్కొనేందుకు శరీర కణాలు ఈ నిరోధక పదార్థలను (ఏంటిబాడీన్) తయారు చేస్తాయి.

ఏమ్నియో సెంటిసిన్ (Amniocentesis) : గర్భకోశంలోని నీటి సంచి నుంచి పరీక్ష నిమిత్తం ఉమ్మనీటిని బైటికి తీయటం.

కణం: జీవి జీవితానికిది ప్రమాణం. టిస్యూలన్నిటిలోనూ కణాలుంటాయి. ఒక చెంచాడు రక్తంలో రెండు వేల మిలియన్ల ఎర్రరక్త కణాలుంటాయి. టిస్యూలలో కణాలన్నీ గోడల్లో యిటుకల వలె ఉంటాయి.

గర్భవిచ్ఛేదం (Abortion) : 28 వారాలు నిండకుండానే గర్భం విచ్ఛిత్తి కావటం. కృత్రిమంగా చేయించే గర్భస్రావానికే ఈపేరు వాడతారు.

గర్భస్రావం (Miscarriage) : ఏ వ్యక్తి ప్రమేయం లేకుండానే, దానికదే చెడిపోయిన గర్భాన్ని గర్భస్రావమని అంటారు.

గర్భం: వీర్యకణం అండంతో సంయోగం చెంది పిండంగా మారటం. అనగా కొత్త ప్రాణి మొలకెత్తుతున్నదని అర్థం. అండవాహికల్లో గాని, అవతల గాని ఈ మార్పు జరుగుతుంది.

గర్భాశయ కంఠం (Cervix) : గర్భధారణ సమయంలో యిది బేబీని బిగియ బట్టుకుంటుంది. పురుటి సమయంలో తెరచుకుని దారి యిచ్చేస్తుంది.

గర్భాశయం (Uterus): ఇది పొత్తి కడుపు భాగంలో ఉంటుంది. ఇది పిడికిలంత ఉంటుంది.

టాక్సీమియా (Toxaemia): చెడిన టిస్యూలలో బేక్టీరియా ప్రవేశించి శరీరాన్ని విషవంతం చేయటాన్ని టోక్సీమియా అంటారు.

టెరటోజన్ (Teratogen): గర్భస్థ శిశువు పెరుగుదలకు అవరోధమై అవకరాలను కలిగించే పదార్థం.

థైరాయిడ్ గ్రంధి: కంఠంలో ఉండే గ్రంధి. దీని నుంచి థైరాయిడ్ హార్మోను తయారవుతుంది.

న్యూక్లియన్ (Nucleus): కణ కేంద్రం. క్రోమోజోము పదార్థమంతా యిందులో ఉంటుంది.

నెలలు తక్కువ (Premature): శిశువు పుట్టినప్పుడు రెండున్నర కేజీల కన్నా తక్కువే ఉంటుంది.

పరిపక్వత: తల్లి కడుపులో పుష్టిగా ఎదిగి బిడ్డ బయట పడటానికి సిద్ధంగా ఉన్న సమయం. ఆఖరి బహిష్టు నుంచి 280 రోజులకు బిడ్డ పరిపక్వమవుతుంది.

పురుడు: శిశువును ప్రసవించే సమయం. దీనినే లేబర్ అంటారు. గర్భకోశం ఆకస్మిక సంకోచాలకు లోనవుతూ ఉంటుంది. వీటినే పురుటి నెప్పులంటాము.

పిట్యూటరీ గ్రంధి: ఇది మెదడు క్రింద ఉంటుంది. దీని నుండి విడుదలయిన హార్మోనులే శరీర విధులన్నిటినీ అదుపుచేస్తాయి.

పిండం:కడుపులోని బిడ్డను మొదటి 12 వారాల వయసులో "పిండం" అంటారు. ఆ తర్వాత దాన్నే శిశువంటారు.

ప్రసవప్రేరణ (Induction): తల్లి కడుపులో ఉండటం కంటే బిడ్డ బైట పడటమే క్షేమమనుకున్నప్పుడు డాక్టరు నెప్పుల్ని ప్రేరేపిస్తాడు. దీనికే ప్రసవ ప్రేరణ అనిపేరు.

ప్రిఎక్లాంప్సియా (Pre-Eclampsia): రక్తపుపోటు ఎక్కువ కావటం, కాళ్ళు నీరు పట్టి ఉబ్బటం, మూత్రంలో మాంసకృత్తులు బాగా పోవటం అవలక్షణాలు. ఇది ముదిరితే ఎక్లాంప్సియాగా మారుతుంది. మూర్ఛలు ప్రారంభమవుతాయి. ఇది తల్లికి ప్రమాదం. మాంసకృత్తులు మావి ద్వారా శిశువుకు అందకపోవటం వల్ల బిడ్డకు ప్రమాదం.

ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్: ప్రసవ సమయంలో వాటికవే ఈ పదార్థాలు ఉత్పత్తి అయి పురుటి నెప్పుల్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇవి బజారులో కూడా దొరుకుతాయి.

బీజవాహిక (Vagina): గర్భాశయం నుంచి బైటకు దారి. ఇందులోనే రతి జరుగుతుంది. ఇందులోంచే శిశువు పుడుతుంది.

బుద్ధిమాంద్యం (Downs Syndrome): స్త్రీకి 40 ఏళ్ళు వచ్చాక పుట్టే పిల్లల్లో ఎక్కువ మందికి బుద్ధిమాంద్యం ఉంటుంది. దీనికే మంగోలిజని మరో పేరు.

బొడ్డు (Umbilicus): బొడ్డు తాడు.

మావి (Placenta): తల్లి కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డకు కావలసిన ఆహారాన్ని, ఆమ్లజనిని యిది అందిస్తుంది. బిడ్డ పుట్టాక దాని ఉపయోగం లేనందున బైట పడిపోతుంది.

మృతశిశువు (Still Birth): పూర్తిగా నెలలు నిండాక ప్రాణం లేకుండా పుట్టిన శిశువు.

రీసస్ ఫాక్టర్: చాలా మంది స్త్రీల రక్తంలో రీసస్ రక్త స్వభావం ఉంటుంది. వాళ్ళని RH+ గా పేర్కొంటారు. ఆ గుణం లేని స్త్రీకి అది ఉన్న

పురుషుడి వల్ల సంతానం కలిగితే ఆ సంతానానికి పుట్టుకలోనే ప్రమాదం వాటిల్లే అవకాశం ఉంది.

రుబెల్లా: అట్లమ్మ లాంటి జబ్బు. పుట్టబోయే శిశువు ప్రాణాలు తీస్తుంది.

వ్యాధి సంపుటి (Syndrome): రెండు మూడు రోగాలు కలిసి ఉన్న స్థితి.

శిశువు (Fetus): 12 వ వారం దాకా పిండమని దేనినంటామో 12 వ వారం నుంచి 40 వ వారం దాకా దానిని శిశువు అని అంటాము. శిశువుకి అవయవాలన్నీ పూర్తిగా ఏర్పడి ఉంటాయి. పిండానికి ఇంకా ఏర్పడుతూ ఏర్పడుతూ ఉంటాయి.

శైశవం (Neonatal): బిడ్డ పుట్టిన రోజు నుంచి 28 వ రోజు దాకా శైశవ స్థితి అని చెప్పబడుతుంది. ఆ తర్వాత నుంచీ బాల్యం ప్రారంభమవుతుంది.

హార్మోను (Hormone): రక్తంలో ఉండే రసాయనమిది. ఇది శరీర కణాలను ప్రేరేపించి వాటి చేత పని చేయిస్తుంది. థైరాయిడ్, ఎడ్రినల్, పిట్యూటరీ వంటి గ్రంథుల నుండి వివిధ హార్మోనులు తయారవుతాయి.

హీమోగ్లోబిన్ (Haemoglobin): రక్తంలో ఉండే ఇనుప ధాతువు. యిది ఆమ్లజనిని తీసికెళ్ళి టిస్యూల కందిస్తుంది. గర్భవతి శరీరం పాలిపోకుండా శరీరంలో దీని స్థాయిని గమనిస్తూ ఉంటారు.

హైడ్రోసిఫాలీ (Hydrocephaly): శిశువు మెదడులోనూ, మెదడు చుట్టూను అధికంగా నీరు ఉండటం.